ಏಪ್ರಿಲ್ - 2006 ಬೆಲೆ ರೂ. 15/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಗಾಂಧಿವಾದಿ ಮಹಾದೇವಿ ತಾಯಿ



ಸ್ವರ್ಗದ ಶೋಧದಲ್ಲಿ

★ ಫೋಬಿಯಾ

★ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್

★ ಮುಂಡಿಚಿಪ್ಪು

ಹೇಳಿ ಯಾರನ್ನು ಜೀವಂತ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ನಾವು?

ಹಾಲು ಸಸ್ಯಹಾರವೇ?

ಮಾಸಿಕ ವಿಶೇಷ

ಅತಿಸಾರ - ಭೇದಿ

ವಿಷ್ಯಾದ ಪುರುಷರು!

ಕೇರಾಫ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರು!!

Vol-9 Issue -10 April Rs.15/-
DIKSOCHI
(DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಹೊಸ ರೂಪದ "ಜೀವನಾಡಿ"

ನಮ್ಮ ಭರವಸೆಯಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಹೊಸ ರೂಪ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಜೀವನಾಡಿ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಎಂಭತ್ತು ಪುಟಗಳು ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ. ಪುಟಪುಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ-ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನೆಮದ್ದು, ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಹಾಸ್ಯ ರಸಾಯನದಂತಹ ಸ್ಥಿರ ಅಂಕಣಗಳ ಜೊತೆ ಹೊಸ ಸ್ಥಿರ ಅಂಕಣಗಳಿವೆ.

ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಬೆಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಭಾರವಾಗುವಷ್ಟಲ್ಲ. 10 ರೂ. ಯಿಂದ 15 ರೂ. ಅಷ್ಟೇ. ಹೊಸ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಳ ನಿಮಗೆ ಭಾರವಲ್ಲ. ಮುದ್ರಣ ಕಾಗದದ ಬೆಲೆ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮೀರಿ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಅನಗತ್ಯ.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ'ಯ ಸಹೋದರಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಾದ ಜೀವನಾಡಿ, ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಂತೆಯೇ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಂಧಾನ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ನೀಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಒಂದಂಶದ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ.

" ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕಗೊಳಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ"

ಜೀವನಾಡಿ

ಏಪ್ರಿಲ್ 2006

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 9

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ,

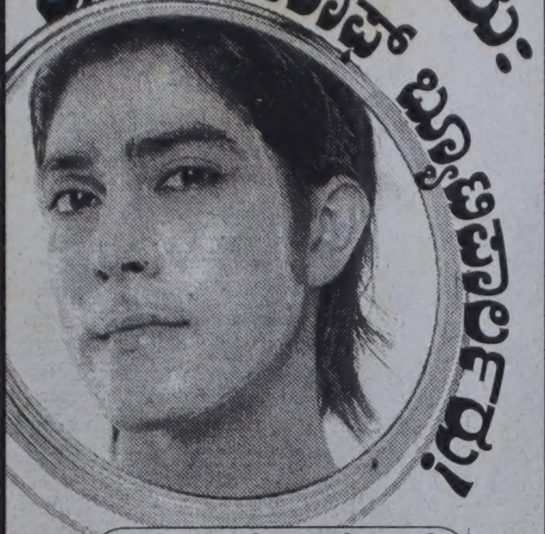
3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.

ಫೋನ್ : 23236435/9845406575

ವಷ್ಯಾದ ಪುರುಷರು: ಇದೀಗ ಕೇರಾಫ್ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರು!

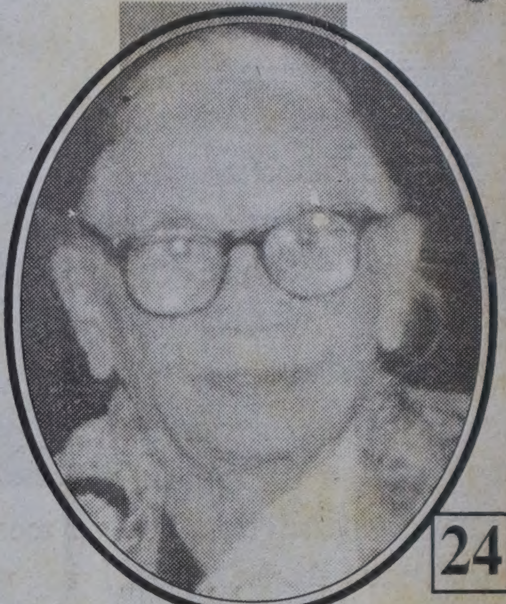
13



ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಮರ್ಪಿತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಆರೋಗ್ಯ



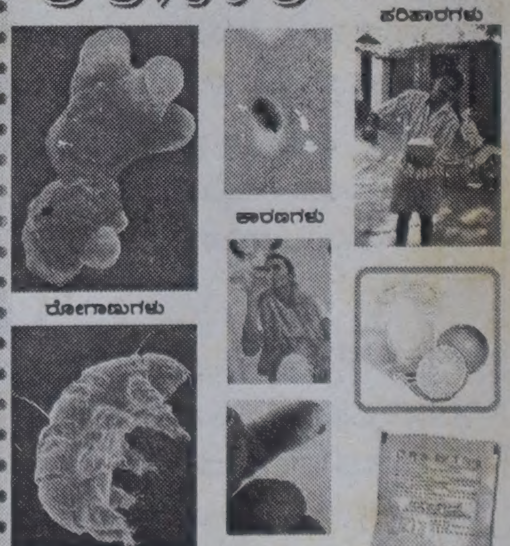
24

ಮಹಾದೇವಿ ತಾಯಿ

ಅತಿಸಾರ

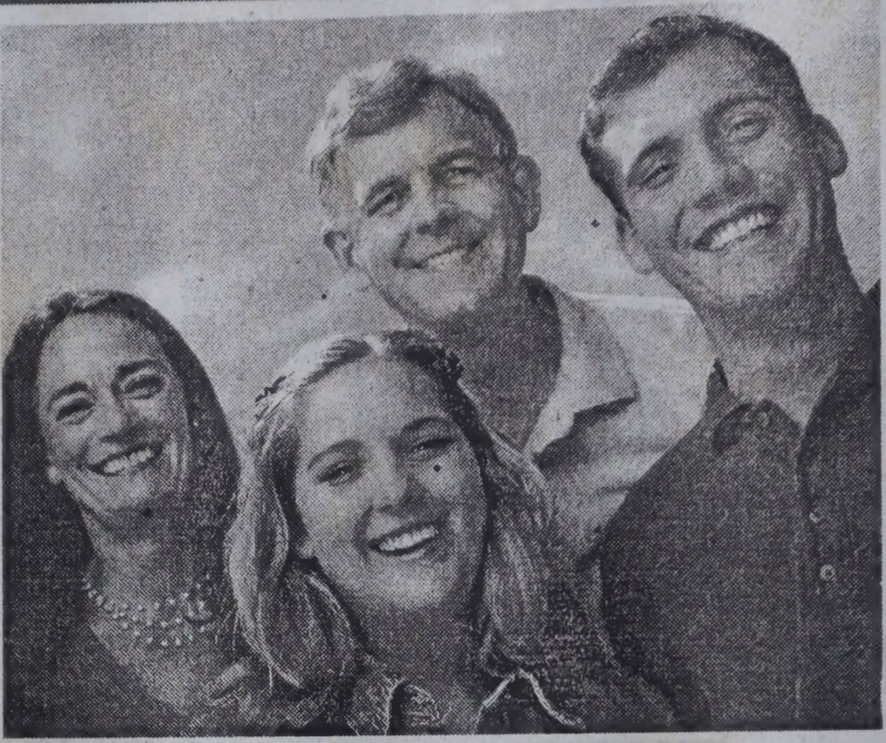
ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

41



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಧಾವಂತದಲ್ಲೂ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭೂತಿ



ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕಳೆಯಲು ಸದಾ ತಾಜಾತನದಿಂದ ಇರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಆಫೀಸು ಹಾಗೂ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳು, ಮೇಲಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಕರು-ಆಪ್ತರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೆ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಎನರ್ಜಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಡುಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುವುದು?

ಲೈಫ್ ಕೋಚ್ ಸೂಜಿ ಗ್ರೀವ್ಸ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಾವು ನಮ್ಮ ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬಕೆಟ್‌ನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸದಾ ತುಂಬಿದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರ ಕೂಡ ಇರಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಎನರ್ಜಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವತನಕ ಅವರ ಸಕಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಎನರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ತಾಜಾತನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ:

ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡುವಂಥ ಕಾರಣ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಭಾವುಕ ಮಾತುಗಳು, ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಿನ ಚಕಮಕಿಯೂ ಸೇರಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಇಟ್ಟು ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಕ್ರೋಧಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹಾಳು ಮಾಡಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯರ್ಥ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಒಂದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, "ನನಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು, ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣವನ್ನು ನನ್ನೀ ಜೀವನದಿಂದಲೇ ದೂರಗೊಳಿಸುವಂತೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?"

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ ನನಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸರ್ವರ ಸಹಕಾರ-ಪ್ರೀತಿ ಸದಾ ಹೀಗೆಯೇ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಅದೇ ರೀತಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಬಗೆಗೂ ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತೆ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ವರ ಪ್ರೀತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗಿ ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಂತೆ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ನಾನು ಸದಾ ಚುರುಕಿನಿಂದಿರುವ, ತಾಜಾತನದಿಂದಿರುವ ಗುರುಮಂತ್ರ ಅರಿತರೆ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನದ ಗಂಟೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಟೈಮ್‌ಟೇಬಲ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮಗಾಗಿಯೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬನ್ನಿ. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಸೂಜಿ ಗ್ರೀವ್ಸ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ 21 ದಿನಗಳ ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅನುಭೂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಟೈಮ್ ಟೇಬಲ್‌ನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 3 ವಾರಗಳ ವರೆಗಾದರೂ ಕಾರ್ಯಾನ್ವಿತಗೊಳಿಸಿ. *

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು

- ಯಾವುದಾದರೂ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಮನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೂ ಸಾಕು, ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಭರಪೂರ ತುಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.
- ಹಾಡು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡಿನ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನೀವಾಗಿ ಗುನುಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಜೋರಾಗಿ, ಮನಬಿಚ್ಚಿ ನಕ್ಕುಬಿಡಿ. ತಮಾಷೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಆದೀತು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ◆



ಜೀವಧಾರೆ

ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಿ ಫ್ಲೂ

ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲ ಎಬ್ಬಿಸಿದ ಹೊಸ ರೋಗ ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ. ಇದನ್ನು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಫ್ಲೂ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ನವಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿತೆಂದು ಸುದ್ದಿ ಹುಟ್ಟಿತು. ಪೇಪರಿನವರು, ಟಿ.ವಿ.ಯವರು ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ದೇಶದ ತುಂಬ ಹರಡಿದರು. ಈ ರೋಗವು ಜನರಿಗೆ ತಗಲುವುದು. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಜನ ಸಾಯುವರು ಎಂಬ ಭೀತಿ ಹರಡಿತು. ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಭೀಕರತೆಯ ನಗ್ನ ಚಿತ್ರ ಕಾಣತೊಡಗಿತು. ಇದೇನೂ ಅಂಥ ಭೀಕರ ರೋಗವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕಾಣತೊಡಗಿತು. ಆದರೆ ಈ ಹೆದರಿಕೆ ಕೋಳಿಸಾಕಣೆಯ ಉದ್ಯಮವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿತು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೋಳಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆಯ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಜನರು ಕೋಳಿ ಹಾಗೂ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ನಿಜವೂ ಹೌದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತತ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವರು. ಇದೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರದ ಸುದ್ದಿ ಜನರನ್ನು ಭೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದೆ.

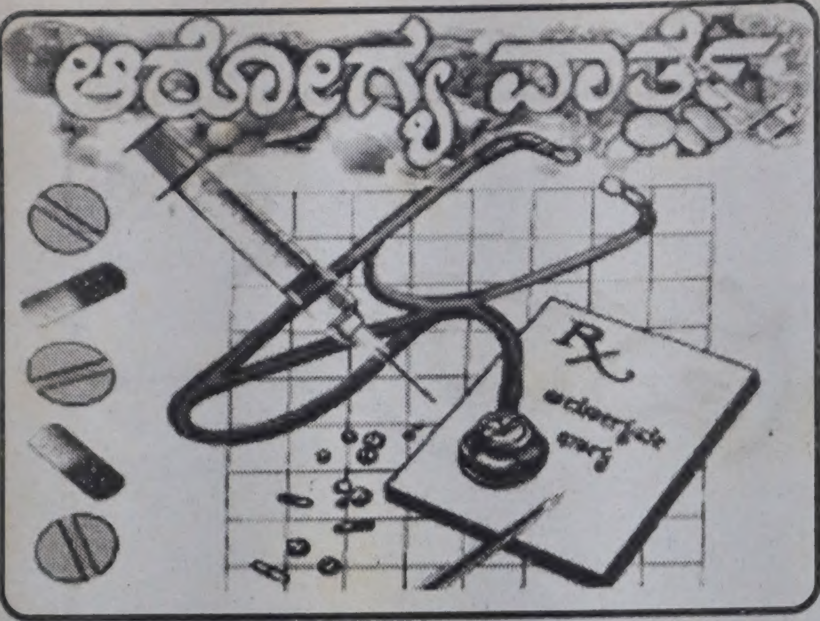
ಈ ರೋಗ ಬಂದ ಕೋಳಿಗಳು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುವವು. ಇಂಥ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿಂದರೆ ರೋಗ ಮಾನವರಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಕಟವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವನು. ಮೈಕೈ ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗುವುದು. ತಲೆ ನೋಯುವುದು. ರೋಗಿ ನಿರ್ವೀರ್ಯನಾಗುವನು. ದೇಹ ಸೇರಿದ ಅಶಕ್ತತೆಯು ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ಮನೆ ಮಾಡುವುದು. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ರೋಗಿ ಮರಣಹೊಂದಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಗುಣಮುಖನಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ಆ ರೋಗ 15-20 ವರ್ಷ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗಾಗಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಬರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವುದು ಅಂದರೆ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಾಗ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವಾಗ, ಅರೆಬೆಂದ ರೋಗಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸತಿಂದಾಗ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ವಾತಾವರಣದ ಮೂಲಕ ಬರಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗೆ ಏನು? ನಿರ್ಮಲತೆಯನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲು. ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಕೋಳಿ ಸಾಕಾಣಿಕಾ ಕೇಂದಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ತತ್ತಿಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವ ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಧ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳು ಅತಿ ಮಲಿನ ಸ್ಥಳಗಳೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಅವರನ್ನು ಕೇಳುವವರೇ ಇಲ್ಲ. ಕೋಳಿಕೊಯ್ಯುವ ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಯಾರೂ ಕೋಳಿಮಾಂಸ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ರೋಗಪ್ರಸಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅನೇಕರು ಬಲ್ಲರು. ನೋಡಿಯೂ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಧಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳ ಮಾಲೀಕರು ಮಲಿನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಲಿನತೆಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಹೋದರೆ ಸಾಕು ಪಕ್ಷಿ ಜ್ವರದೊಡನೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳೂ ಗುಳೆ ಏಳುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿ ಜ್ವರ ಮಲಿನ ಕಸಾಯಿ ಖಾನೆಗಳ ಜ್ವರವೇ ಹೌದು, ಹೊಲಸು ತಿಂಬುವನೇ ಹೊಲೆಯ ಎಂಬ ನುಡಿಯನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



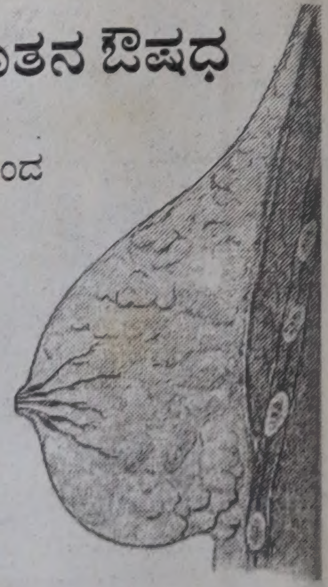
ಸೆಲ್ ಫೋನಿನ ಕರಾಮತ್ತು



ಸೆಲ್‌ಫೋನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಂದಾಜು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಅದರ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ, ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ ಅದರ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಸ್ವರಗಳು ಎದ್ದವು. ಸೆಲ್‌ಫೋನದ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೊ-ಮ್ಯಾಗೆಟಿಕ್ ತರಂಗಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಕಹಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವವು ಎಂದು ತಕರಾರುಗಳು ಬಂದವು. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದ ತಕರಾರುಗಳು ಕೋರ್ಟುಕಟ್ಟೆ ಹತ್ತಿದವು. ಅವು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಣಯ ಪಡೆದಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ. ಈ ತೊಂದರೆ ಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಗುಂದುವದು, ಇರುವೆ ಅಡ್ಡಾಡಿದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಸಂದುಗಳ ಸುತ್ತ 'ಟೀನೊ ಸೈನೋವಾಯಿಟಿಸ್' ತೊಂದರೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. [illegible]ರೆಲ್ಲ ಸೆಲ್‌ಫೋನು ಬಹಳ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಈ ಫೋನು ಬಳಸದೆ ಇದ್ದ ತರುಣರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಹಲವಾರು ಕೀಲುತಜ್ಞರನ್ನು ಪೇಚಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸಿದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಯಾವ ಮದ್ದು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದೂ ಸಹ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ●

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನೂತನ ಔಷಧ



ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವ ಅರೊಮಸಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ 'ಸ್ಕಾಟಿಷ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ಸ್ ಕನ್ಸೋರ್ಷಿಯಂ' ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ಸೋರ್ಷಿಯಂನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದಿರುವ ಮೂರನೇ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧವಿದು. ಈ ಮೊದಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಗಳಿಸಿದ್ದ ಔಷಧಗಳೆಂದರೆ-ಟಾಕ್ಸೊಟಿರ್ ಮತ್ತು ಅರಿಮಿಡೆಕ್ಸ್.

9 ದಶಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಬ್ಬಲಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದ ಏಡ್ಸ್



ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ 9 ದಶಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು 'ವಿಶ್ವಮಾತೆಯರ ದಿನ'ವನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 25ರಂದು ಆಚರಿಸಿದರು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ, ದುಃಖಕರ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ 9 ದಶಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರನ್ನು 'ಏಡ್ಸ್' ಕಬಳಿಸಿದೆ. ಈ ಆಘಾತಕಾರಿ ವರದಿಯನ್ನು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಚಾರಿಟಿಯು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು.

"ಏಡ್ಸ್ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ದಶಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು, ಅವರ ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ತನ್ನ ಕದಂಬ ಬಾಹುವಿನಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸಿದೆ'' ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಚಾರಿಟಿಯ ಪ್ರಧಾನ ನಿರ್ವಹಣಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ತಾನ್ಸೆನ್ ವೈಟ್‌ಬೈಥ್ ತಿಳಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ವಿಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಬ್ಬಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಆಘಾತಕಾರಿ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿತ ಏಡ್ಸ್ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈಗಲೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿವೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 19 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಂಗಸರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿತರು ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು. ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಭತ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭತ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಅದು ಪೋಷಕರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯ ನಂತರವೇ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ 6.4 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಿಧಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಹರಿದು ಬರಬೇಕಿದೆ.



ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಎಂದರೆ ಟಿ.ಬಿ.ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಕೊಕ್ ರೋಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ರೋಗ. ಇಜಿಪ್ತ ದೇಶದ ಮಮ್ಮಿಗಳಲ್ಲೂ ಪತ್ತೆಯಾದ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಮರಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಜಿರಾವ ಪೇಶ್ವೆ, ಕಮಲಾ ನೆಹರು, ವಿವೇಕಾನಂದ, ಜೋನ ಕೀಟ್ಸ, ಕನ್ನಡ ಕವಿ ಮುದ್ದಣ್ಣ, ಲೆಕ್ಕಿಗ ರಾಮಾನುಜ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ರೋಗದಿಂದಲೇ ತೀರಿದರು. ಅಂದಾಜು 1940ರವರೆಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗವೆಂದರೆ ಗಲ್ಲುಶಿಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಯುರೋಪಿನ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ತಾಂಡವ ಆಡಿದ ಈ ರೋಗ 20ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾಯಿತು. ರೋಗದ ಉಪಟಳ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 10ರಿಂದ 15 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಇದರಿಂದಲೇ ಸಾಯುತ್ತಿರುವರು. ಇಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದುಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಕೇವಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಸರಕಾರ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಬಲವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೂ ಸಹ ರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಪತ್ತೆಯಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಪುಕ್ಕಟೆ ಮದ್ದು ಕೊಡುವರು ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವರು. ಶಮನಗೊಳಿಸುವರು. ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದೇ ತಡವಾಗುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 15 ಜನರಿಗೆ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಹಚ್ಚುವನು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸತತ 2-3 ವರ್ಷ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ನಾವು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯು ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗಿತ್ತು.

ಲಂಡನ್ ಶಹರದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವು ಹೊಸವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳ ಪತ್ತೆ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ವಿಧಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಎಂದರೆ ಯಾವ ಮದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತ. ಯಾವ ಮದ್ದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತೋರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ 2005ರ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದಪ್ಪವಿದ್ದೀರಾ?

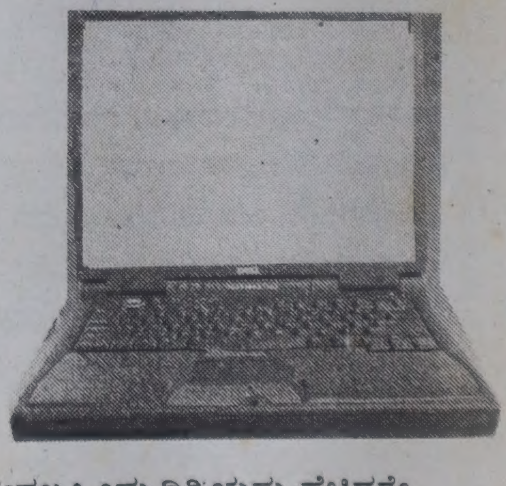
ದಪ್ಪವಿರುವವರ ಪಾಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನೂರೆಂಟು. ಈಗ ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಆ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದಪ್ಪನಾಗಿರುವವರ ಮೊಣಕಾಲು ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯು ಛಿದ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರಿಗಿಂತ 15 ರಿಂದ 25 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಕಣ್ಣೀರಿನ ಸಕ್ಕರೆ (ಮಧು ಅಶ್ರು)

ಮಧುಮೇಹ ಒಂದು ರೋಗ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇ ರೋಗದ ಹೆಸರು ಮಧುಮೇಹ. ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ಪದ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಪದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಕಾರಣ ಸೂಜಿಯಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಬೇಕು. ಇದೊಂದು ತರದ ಹಿಂಸೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಸೂಜಿಯ ಕಾಟವನ್ನು ಸಹಿಸರು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಕಲಕತ್ತೆಯ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದವರು ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದಿರುವರು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಒಂದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ. ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಇಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಇಷ್ಟು ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಗೊತ್ತು ಹಚ್ಚಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೋಷ್ಟಕ ತಯಾರಿಸಿದರು. ಈಗ ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಲ ತೆಗೆಯದೆ ಒಂದು ಹನಿ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಇಷ್ಟು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಸುದ್ದಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದವರು ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕಾಯ್ದು ನೋಡುತ್ತಿರುವರು.

ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಕೊಂದೀತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು!



ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗಂಡಸರು ತಂದೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಡೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಶಾಖ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ವೃಷಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು 2.8 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ವೃಷಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕೇವಲ ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದರೇ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ತಂದೆಯಾಗಬಯಸುವವರು ಸುಡು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಹಾಟ್ ಟಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸ್ನಾನ, ಬಿಗಿಯಾದ ನಿಕ್ಕರ್-ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ.

ಫೋಬಿಯಾಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೇ?

ಅಂಗೈಗಳು ಬೆವರತೊಡಗುತ್ತವೆ-ಕರ್ಚೀಫು ಒದ್ದೆಯಾದರೂ ಅವು ಮಾತ್ರ ಬೆವರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲುಗಳು ಗಡಗಡ, ಧನಾಧನ್ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯದ ಸದ್ದು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ-ಎಂದು ಅತ್ತ ಇತ್ತ ನೋಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೂತನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲಬಾರಿ ಹೋದಾಗ, ಸುದೀರ್ಘ ಯಾತ್ರೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ, ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೊರಟಾಗ-ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ನರ್ವಸ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ್ದು ಉದ್ವೇಗ ಸಮಸ್ಯೆ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶೇ.10 ರಿಂದ 12ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರು ಫೋಬಿಯಾಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಫೋಬಿಯಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಫೋಬಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸರಳ ಫೋಬಿಯಾಗಳು- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಫೋಬಿಯಾ ಗಳು ಇವು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಫೋಬಿಯಾಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ರೂಪು ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ★ ಸಾಮಾಜಿಕ ಫೋಬಿಯಾಗಳು-ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಫೋಬಿಯಾದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗು ತ್ತಾನೆ. ★ ಅಗ್ರೋ ಫೋಬಿಯಾ- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿಬಿಡುವ ಭಯವಿದು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸರಳ ಫೋಬಿಯಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಮಗೆ ಏನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಈ ಫೋಬಿಯಾಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಭದ್ರವಾದ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾದೊಡನೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೂ ಸಹ ತೀವ್ರ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಫೋಬಿಯಾಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳೆಂದರೆ-ನಾಯಿಗಳು, ಕೀಟಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಹಾವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರ ಭಯದಿಂದ ನರಳುವುದು; ಕಾರ್ ಚಾಲನೆ; ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳು; ಸುರಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಸೇತುವೆಗಳು; ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲು; ವಿಮಾನ ಯಾನ- ಮೊದಲಾದವು.

ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಎದುರು ಮುಜುಗರ ಅಥವಾ ಅವಮಾನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ,



ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು, ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುವಿಕೆ-ಇವೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಫೋಬಿಯಾಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡಿ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಾರೆ, ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಜೊತೆಗೆ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿ ರುವವರಲ್ಲಿ ಇಂಥವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಲಬಾರಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಫೋಬಿಯಾವನ್ನು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ನಾಚಿಕೆಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಫೋಬಿಯಾಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಫೋಬಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ರೂಪು ಗೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಫೋಬಿಯಾಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಥಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಫೋಬಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು-★ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೃಹತ್ ಅವಘಡಗಳೇನೋ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ★ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಖ ಕೆಂಪೇರುವುದನ್ನು ತಮಗಾದ ಅವಮಾನ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತನ್ನನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸದಾಕಾಲ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ★ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಜೊತೆ, ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ ★ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದು ★ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು, ಬೇರೆಯವರು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಕುಳಿತು ಬರೆಯಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ.

ಫೋಬಿಯಾಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು

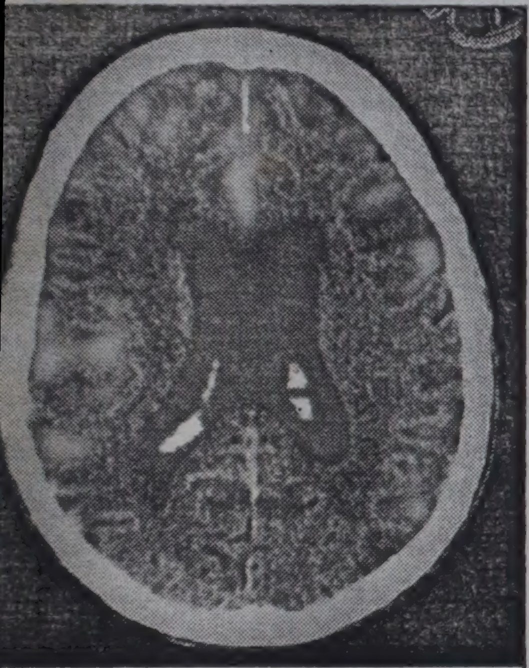
- ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಫೋಬಿಯಾದಿಂದ ತಾನು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅಂಶವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಕ್ಕೆಲ್ಲ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಫೋಬಿಯಾಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಫೋಬಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ತಜ್ಞರು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬಲುಮುಖ್ಯ.
- ಈ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವರ್ತನಾಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಷರ್ ಎಂಬ ತಂತ್ರವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಫೋಬಿಯಾವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದಕ್ಕೇ ಅವನನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಡ್ಡಿ ಭಯವು ದೂರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಫೋಬಿಯಾಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ

ಅಲ್ಜೀಮಿರ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣ

ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿದ್ದ, ಲ್ಜೀಮಿರ್ಸ್' ರೋಗದ ಔಷಧಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ೀಗಿಗಳ ಕೈಗೆಟುಕಲಿದೆ. ಅಲ್ಜೀಮಿರ್ಸ್ ೀಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಸೆಸುವಿಕೆಗೆ ಸ್ವೀಡನ್‌ನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸ್ಥೆಯೊಂದು ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ರೋಗಿಗಳ ಬಂಧುಗಳ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ್ಯರ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟದಿಂದ ಅಲ್ಜೀಮಿರ್ಸ್ ೀಗಕ್ಕೆ 'ಎರಿಸೆಪ್ಟ್' ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಪತ್ತೆ ್ಚಿದ್ದಾರೆ. 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್



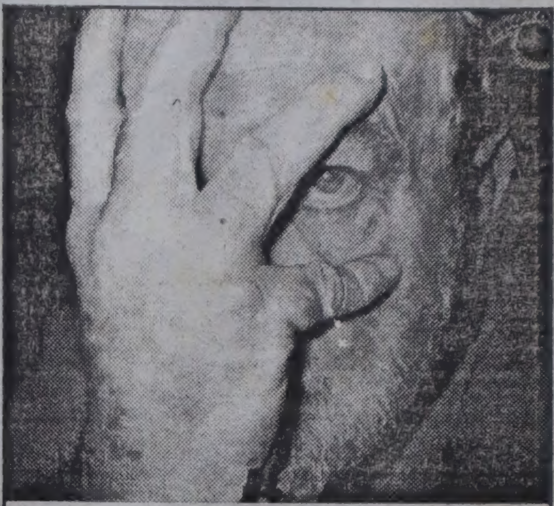
ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳು, ಅಕ್ಷೀಯ ಭಾಗ CT ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ತೋರಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ...

ಕಲ್ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸ್' ಈ ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಿದೆ. ಎರಿಸೆಪ್ಟ್ ಕೇವಲ ಧ್ಯಮ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ೀಗಿಗಳಿಗೆ ದೊರಕಲಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲಾನ್‌ಸೆಟ್ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆ, ದಲ ಬಾರಿಗೆ ರೋಗ ಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಸ್ವೀಡನ್ನಿನ ೂಲಿಸ್ಕಾಂ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬೆಗ್ಸ್ ವಿಸ್‌ಬ್ಲಾಡ್ ತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಈ ಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶೋಧನೆ ನಡೆದದ್ದು 200 ಅಲ್ಜೀಮಿರ್ಸ್ ೀಗಿಗಳ ಮೇಲೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಎರಿಸೆಪ್ಟ್'ಅನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇನ್ನರ್ಧ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಔಷಧವನ್ನು ತಾಳೆ ನೋಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರಬಿದ್ದದ್ದು ಹೀಗೆ. 'ಎರಿಸೆಪ್ಟ್' ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಿತು.

ಇದನ್ನು ತರ್ಕಿಸಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೆನಡಾದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ' ವಿಭಾಗದ ಡೇವಿಡ್ ಹೊಗಸರ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. "ರೋಗಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ ಗಳಿಸುವ ಅಂಕವು ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಮಹತ್ವವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ



ದ್ವಂದ್ವ, ಭಯ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆಕ್ರೋಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಕೈಯ ಹಿಂದೆ ಇಣುಕುತ್ತಿರುವುದು....

ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ ಅನ್ನೋದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ"

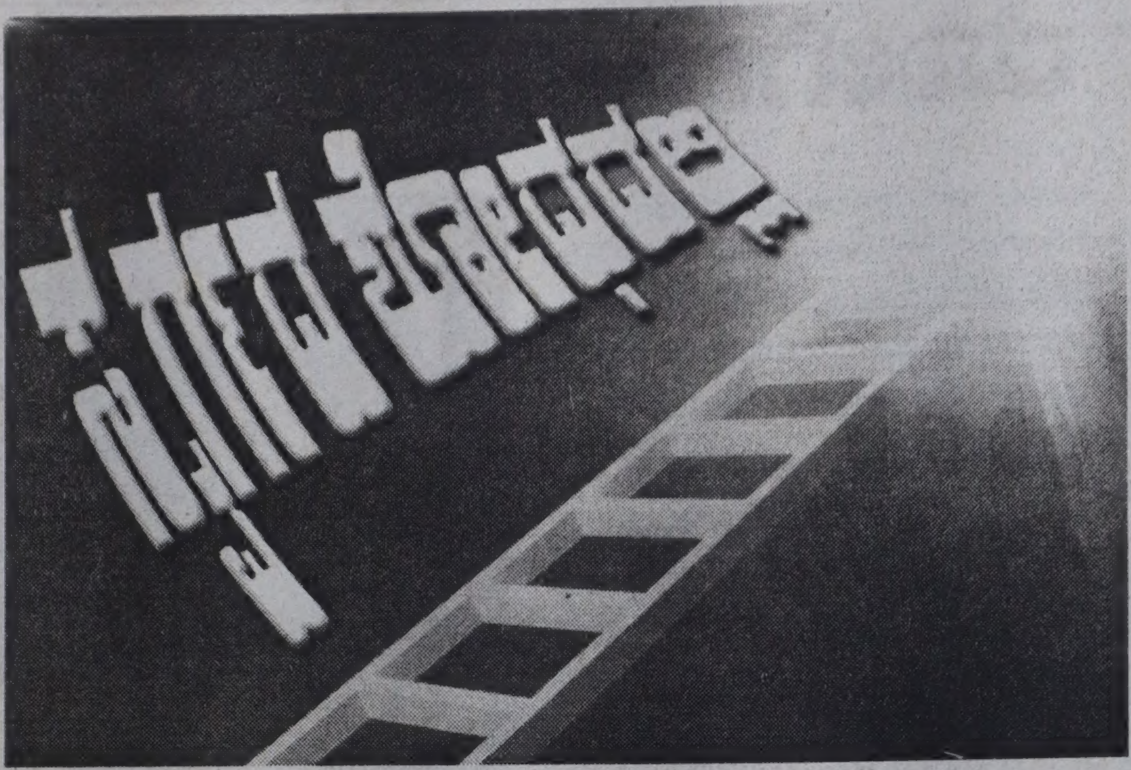
ಭುಜದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾಸ್ಟರ್ ಬ್ಲಾಸ್ಟರ್

ಭಾರತ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರನೆಂದೇ ಖ್ಯಾತಿ ಇರುವ ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್ ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಿರಂತರ ಆಟದಿಂದ ಬಲಭುಜದ ಕೀಲು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಚಿನ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ವಿಪರೀತ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಲಭುಜದ ಕೀಲಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗ ಪೊಳ್ಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಆ ಭಾಗಕ್ಕ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಬ್ರಮ್‌ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಸರಿದೂಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಚಿನ್ ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಬಲವಾದ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದು ಲ್ಯಾಬ್ರಮ್‌ಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಲಂಡನ್ನಿನ ಸೇಂಟ್ ಜಾನ್ ಮತ್ತು ಸೇಂಟ್ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಸಚಿನ್ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಸಚಿನ್ ಆಡಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಗ್ಯಾಂಡ್ರಿನ್ ವಾಲ್ಲೆಸ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಚಿನ್ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಲೆಂದು ಆಶಿಸೋಣ.●



Glenoid Labrum
ಕೀಲುಕುಳಿ ಲ್ಯಾಬ್ರಮ್





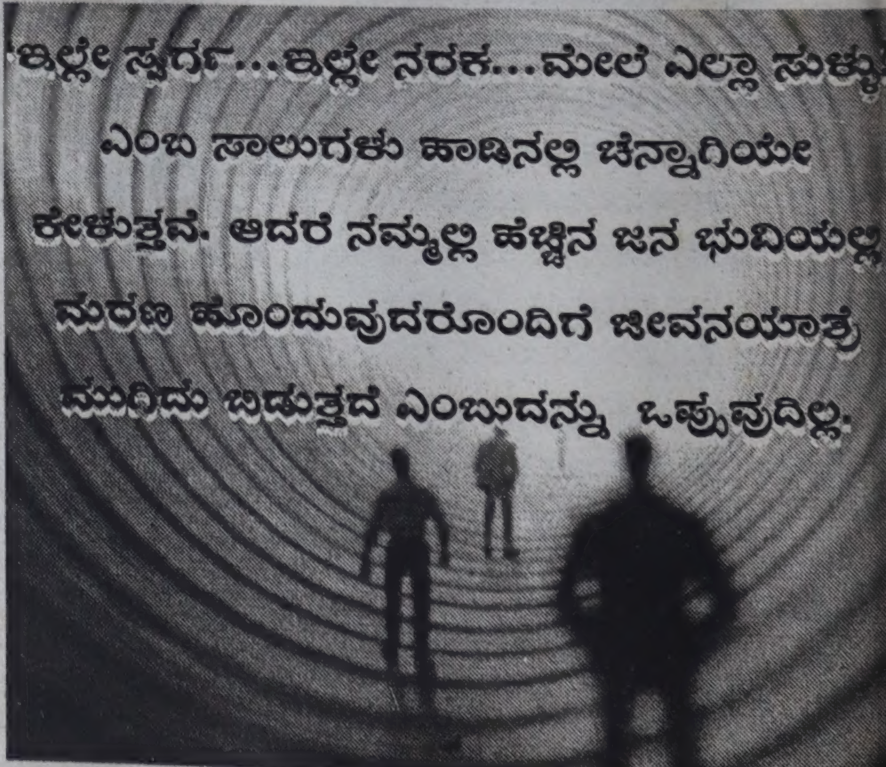
ಹೌದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಸ್ವರ್ಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ವೈಭೋಗಗಳ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಭುವಿಯ ಮೇಲೆ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಡೆಗೆ 'ಅಲ್ಲಿ'ಯಾದರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅದನ್ನು ನಂಬುವವರನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. "ಮುಂದೆ ಅವನ ಎದುರು ನಿಂತು ಉತ್ತರ ಹೇಳ್ಬೇಕಾಗುತ್ತಲ್ಲಪ್ಪ" ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ಹಾಗಾದರೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅಂಶವೇ ಭುವಿಯ ಮೇಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಡೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬಾರದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಾಗರಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಯಾವುದು ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ, ಕುಕೃತ್ಯಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಅಂಶ ಅಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವವರ ಪಾಲಿಗೆ ದೇವರ ಸೇವೆಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಧರ್ಮವೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಫೀಮು. 'ನೀನು ಇಲ್ಲಿ ನಿನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಖ ಭೋಗಗಳ ಆಸೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ದೇವರ ಕೃತ್ಯವನ್ನು (ಅಂದರೆ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ) ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮರಣದ ಬಳಿಕ ನಿನಗೆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಭೋಗಗಳೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಜೇನುಗಳ ಹೊಳೆಯೇ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ವಿಶೇಷ ಶಯ್ಯಾಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ಸಾಕುಬೇಕೆಂಬಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿನ್ನೆಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಅಂತಹ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ತಲೆ ತುಂಬಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಬಾಂಬರ್‌ಗಳು ನಗುನಗುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಸಾವನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ವಿಧದ ಧರ್ಮಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳೂ ಮರಣಾ ನಂತರ ಬೇರೊಂದು ಜೀವನವಿದೆ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಜನ ಸ್ವರ್ಗ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಂಬುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿಯನ್ನು ಸ್ವರ್ಗ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಮೋಡದ ಮೇಲೆ ಸುರಸುಂದರ ಕಿನ್ನರರು ಕುಳಿತು ವಿವಿಧ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಏನಕ್ಕೂ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರು ನಂಬು
ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ 'ದೈಹಿಕ ಸುಖಕ್ಕೂ ಹೇರಳ
ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ
ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಆರ್ಚ್‌ಬಿಷಪ್ ಕಾರ್ಡಿನ
ಥಿಯೋಡರ್ ಮ್ಯಾಕ್‌ಕ್ಯಾರಿಕ್‌ರಿಗೆ ಇತ್ತೀ
ಕೇಳಲಾಗಿತ್ತು. 'ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸ್ವಂ
ಭಗವಂತನಿಗೇ ಕೇಳಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ
ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದನಾತ' ಎಂದಿದ್ದರು ಮ್ಯಾಕ್‌ಕ್ಯಾರಿ
ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಂಬುವುದೆಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗ
ನಾವು ದೇವನ ಸನಿಹದಲ್ಲಿದ್ದು ಅವನೊಳಗೆ ಒಂ
ಹೋದಂತೆ ಇರುತ್ತೇವಾದ್ದರಿಂದ ಸದಾಕಾಲ ಮ
ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತ
ನೋವು ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ತಾವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಮಿತ್ರ
ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಸದಾ
ಸಂತೋಷ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ
ಸದಾಕಾಲ ಅಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಟಿಯ ವಾತಾವರಣ.

ಆ್ಯಂಥೊನಿ ಡಿಸ್ಟೆಫಾನೊ ಎಂಬುವವರಂತೂ
ಟ್ರಾವೆಲ್ ಗೈಡ್ ಟು ಹೆವನ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ
ಬರೆದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನ
ಮರಣಾನಂತರ ನಾವು ಖ್ಯಾತ ಬರಹಗ
ಹೆಮಿಂಗ್ವೇ ಜೊತೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮೀನು ಹಿಡಿಯ
ಹೋಗಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ಮೊಝಾರ್ಟ್‌ರಿ
ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.
ಮೈಖೆಲೆಂಜಲೋ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವುದ
ಕಲಿಸಿಕೊಡಲೂ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಭಾರ
ಹೋಲಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿ
ಜೊತೆ ದೀರ್ಘ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಬಹು
ರಸಋಷಿ ಕುವೆಂಪುರ ಜೊತೆ ಕುಳಿತು ಪ್ರಕೃತಿಯ
ಆಸ್ವಾದಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ರಾಜ್‌ಕಪೂರ್ ಜ



ನಚಿತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. 'ಎಲ್ಲವೂ
, ಆದರೆ ನೀವು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ
ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ'-ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಆ
ಿಕ.

ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರ ಕುರಿತಂತೆ ಭುವಿಯು
ಲಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ
ರ್ಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರು 'ನಮ್ಮ ಧರ್ಮದ
ಕೋನ ಮಾತ್ರ ಸರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಮಾತ್ರ
ರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಉಳಿದ ಧರ್ಮದವರೆಲ್ಲ
ಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ
ಬುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು
ರ್ಮವೂ ಇನ್ನೊಂದು ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ
ನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
ರೆ ಧರ್ಮನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರು ಈ
ಚನೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ತಮ್ಮದೇ ಅಸಮಾಧಾನ
ರ್ಗ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ತೂಹಲಕಾರಿ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
ಾನವಾಗಿ ಬೇರೆ ಧರ್ಮಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನೂ
ತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಹೃದಯಪೂರ್ಣ, ಇಲ್ಲವೇ ಆ
ರ್ಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸದಿರುವ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ
ತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ
ುತಕಾಲಿಕವಾದ 'ನ್ಯೂಸ್‌ವೀಕ್' ಇತ್ತೀಚೆಗೆ
ತೆಸಿದ ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಜನಮತಗಣನೆಯ
ಿತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.79ರಷ್ಟು ಜನ 'ಬೇರೆ
ರ್ಮದವರೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ'
ಂದು ನಂಬಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ
ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.
ಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 2.1 ಶತಕೋಟಿ
ಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು ಭುವಿಯಲ್ಲಿ
ವನ ನಡೆಸುವ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು
ುಪುವುದು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೋವು
ಃಖಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ. ಸದಾಕಾಲ ನೆಮ್ಮದಿ,
ಂತಿಗಳು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು
ಗೆ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆಯೋ
ೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪುನರ್‌ರೂಪು
ೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಸಂತೋಷ ನಾವು
ವಂತನಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥದ್ದು.
ಮಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೃಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸುಖ
ತೋಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದು
ಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸುಮಾರು 1.2 ಶತಕೋಟಿ ಸಂಖೆಯಲ್ಲಿ
ುವ ಮುಸಲ್ಮಾನರ ಸ್ವರ್ಗ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ
ನ್ನವಾದುದು. ನಾವು ಭುವಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ
ಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆಯೋ
ಅವೇ ಅಂಶಗಳು ಸಾಕುಬೇಕೆಂಬಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅವರದು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಮನೆಗಳಿವೆ, ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಉದ್ಯಾನಗಳಿವೆ, ಇಸ್ಲಾಂ ಮತಸ್ಥರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಲೆಂದು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಕರಿದ್ದಾರೆ. ಉಣಲು, ಉಡಲು, ದೈಹಿಕ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ.

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಸ್ವರ್ಗ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು ಮತ್ತು ಮುಸಲ್ಮಾನರಿಗಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ. ಹಿಂದೂಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವರ್ಗವೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು-ಮರುಹುಟ್ಟುಗಳ ನಿರಂತರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿಲುಗಡೆ ಮಾತ್ರ. ಸಾವಿನ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕಾಲ ಸಂತಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭುವಿಯಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮೀಯರ ಅಂತಿಮ



ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಮೋಕ್ಷವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು-ಸಾವು-ಮರುಹುಟ್ಟುಗಳ ನಿರಂತರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಏಳು ಲೋಕಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ-ಭು, ಭುವ, ಸ್ವರ್ಗ, ಮಹ, ತಪ, ಜನ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಲೋಕಗಳು. ಪ್ರತಿಲೋಕವೂ ಅದರದೇ ಆದ ಗುಣಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಸತ್ಯವು ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ಸಂಗೀತ, ಅಪ್ಸರೆಯರು-ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸಂತೋಷಗಳೂ ಲಭ್ಯ.

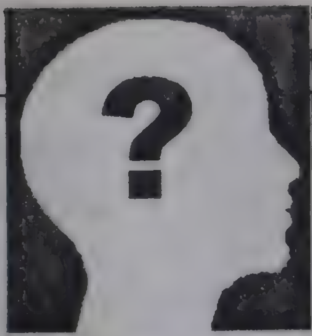
ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮೀಯರ ಪ್ರಕಾರ ಭುವಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದೋ ನರಕಕ್ಕೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಮ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಾತ ಭುವಿಯ ಮೇಲಿನ ಜನರೆಲ್ಲರ ಕೃತ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 14 ದಶಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜ್ಯೂಗಳು ಮರಣಾನಂತರ ಜೀವನ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರಾದರೂ, ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಲಭಿಸಿರುವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಮರಣದ ನಂತರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳೆರಡೂ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವು ಭಗವಂತನನ್ನು ತಲುಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಬೌದ್ಧರ ಪಾಲಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗವೆನ್ನುವುದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆತ್ಮವು ವಿರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಾಸವಾಗಿರುವ 350 ದಶಲಕ್ಷ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮೀಯರು ನಂಬುವಂತೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವರ್ಗಗಳು ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶ ದೇವರನ್ನು ತಲುಪಿಸುವುದಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸಾವು-ಬದುಕುಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ಜೀವಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಈಗ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದು ಅವರ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ತೀರಾ ದುಷ್ಟರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿ ಮತ್ತೆ ಬದುಕಿ ಉಳಿದು, ಸಾವಿನ ಸನಿಹದ ಅನುಭವವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಅನೇಕರು ತಾವು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ದೇವರು, ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ನಂಬದವರು ಸ್ವರ್ಗವೂ ಇಲ್ಲ, ನರಕವೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಈ ಲೇಖನದ ಪರಿಚಯ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿರುವ ಹಾಡಿನ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಗುನುಗುಟ್ಟುವುದೂ ಇದೆ.

ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನಂಬುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಇಹಜೀವನಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಾದವಿದೆ. ಇದೇ ಕೊನೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಂಬದವರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದು ಅವರವರ ಭಾವಕ್ಕೆ, ಭಕುತಿಗೆ ಬಿಟ್ಟವಿಚಾರ.



ಟೆಲಿಪತಿ

ಈ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧ್ಯವೇ?

'ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮರಣಹೊಂದಿ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳೇ ಆಗಿ ಹೋದವು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಉಟಿಕಾ ಎಂಬ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದಳು. ಮುಂದೆ ನಾನು ನನ್ನದೇ ಗಂಡ, ಮಗು ಎಂದು ಎಷ್ಟು ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಹೋದೆ ಎಂದರೆ ಅಮ್ಮನ ನೆನಪು ಬರುವುದೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

'ಆದರೆ ಅವತ್ತೊಂದಿನ ಅಮ್ಮ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮಾತನಾಡಿಸದೆ ಆಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಳು. ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿತ್ತು. ಗಾಢವಾದ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವಳಂತೆ ಆಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು.

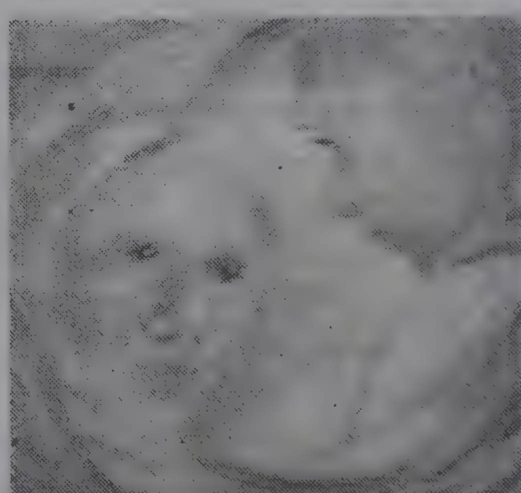
'ನನಗೆ ಏನೊಂದೂ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. 'ಯಾಕಮ್ಮಾದುಗುಡದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀಯ? ನನಗಂತೂ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ನೋಡು. ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೀನಮ್ಮಾ ನಾನು. ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಂಡ, ಚಂದದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು-ಇನ್ನೇನು ಬೇಕಮ್ಮಾನನಗೆ?' ಅಂತ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಹೋದೆ. ಅವಳು ಮಾತ್ರ ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೈಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಅತ್ತೇ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳೇನೊ?

'ಅಮ್ಮನ ಆ ನೆನಪೇ ನನ್ನನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಯಾಕೆ ಅಮ್ಮ ಅಳುವಂತೆ ಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು? ಅವಳಿಗೆ ಏನೋ ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ಆಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇಕೆ? ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಭಾರೀ ದಿವಸ ಕಾಯಬೇಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಾದ ಮೂರೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗಳು ತೀರಿ ಹೋದಳು. ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ದಿನ ನನ್ನ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಿರಲಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು ಆ ಮಗು. 'ಸಾವಿಗೆ ಕೀಟದ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಎನ್ಸೆಫೆಲೈಟಿಸ್ ಕಾರಣ' ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು. ಈಗ ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ-ಈ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಅಮ್ಮ ಅವತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳೇ? ನಾನೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲಾರದೆ ಹೋದೆನೇ?'

ಹಾಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸ್ಯಾನ್‌ಡಿಯಾಗೋದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ.

ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಘಟನೆಗಳ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ದೊರಕುವ ಅನುಭವ ನಿಮಗೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಜನ ಅದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಘಟನೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಬಾರಿ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕೆಂಬ ಭಯ. ಅವರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಾದಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಆದರೆ ತಮಾಷೆ ಗೊತ್ತಾ? ಇಂತಹ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಅದನ್ನು ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಸೆನ್ಸರಿ ಪವರ್ (ಇ.ಎಸ್.ಪಿ.) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಭೌತಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಿದುಳ ನಡುವೆ ಮಾಹಿತಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ವಾದವೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನೇ ಟೆಲಿಪತಿ ಎನ್ನುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಹಿತಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ಕೋಣೆ,ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಇರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ನಡುವೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕಿಲೋಮೀಟರುಗಳ ಅಂತರವಿರಬಹುದು.

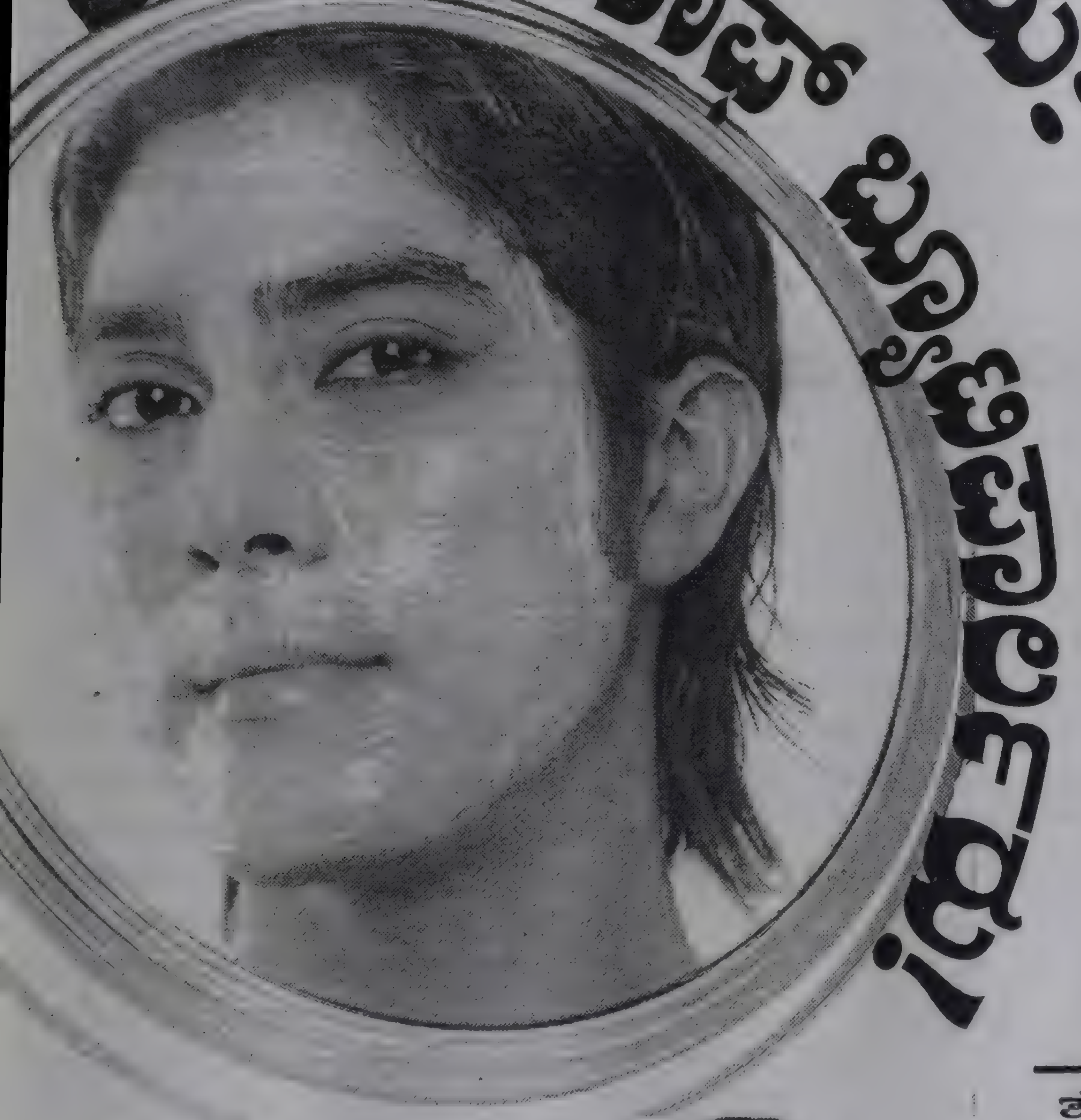
ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಶುಕ್ರ ಅಥವಾ ಮಂಗಳ ಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಯಾತ್ರೆ ಹೊರಡುವುದು ಖಚಿತ. ಅಂತರಿಕ್ಷ ನೌಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಓರ್ವನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವ[…] ನೌಕೆಯು ಭುವಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂ[…] ವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ರೇಡಿಯೋ ಸಂವಹ[…] ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲಾವಧಿಯು ಸುದೀರ್ಘ[…] ವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ಅದು ಯಾ[…] ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತದೆಂದರೆ ಅಂತರಿಕ್ಷ ನೌಕೆಯಿಂ[…] ಭುವಿಗೆ ಸಂದೇಶ ತಲುಪಲು 8 ನಿಮಿಷ[…] ಭುವಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಂದೇಶ ತಲುಪಲ[…] 8 ನಿಮಿಷ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಂತರಿ[…] ನೌಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದ[…] ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಭುವಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲ[…] ಬಯಸಿದ್ದಾದರೆ ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾರು ನಿಮಿಷಗಳ[…] ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ[…] ಸಂಪರ್ಕವೂ ಕೈಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ?

ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆಂದೇ ಯಾತ್ರಿಗೆ ಟೆಲಿಪ[…] ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳು[…] ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು[…] ಭುವಿಯ ಮೇಲೂ ಅಂತಹ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತ[…] ಗಮನವನ್ನೆಲ್ಲ ಅಂತರಿಕ್ಷ ನೌಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯ[…] ಕಳುಹಿಸುವ ಟೆಲಿಪತಿ ಸಂದೇಶದ ಮೇ[…] ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅವನ[…] ಕಳುಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ಇವನ ಮಿದುಳನ[…] ತಲುಪುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇವನ ಮಾಹಿತಿ ಅವನಿ[…] ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹದಿನಾರು ನಿಮಿಷಗ[…] ಆ ಸಂವಹನ ತಡೆಯನ್ನು ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಕೊ[…] ಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವೇ[…] ಎಲ್ಲೋ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕಿಲೋಮೀಟರುಗ[…] ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ[…] ಮನದ ಮಾತು ಭುವಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ[…] ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ತಲುಪುವುದು ಎಂದರೇನು?

ಇದು ಸಾಧ್ಯ-ಎಂದು ಈಗಾಗಲ[…] ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾ[…] ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಅಂಟಾರ್ಕ್ಟಿಕಾದಲ್ಲಿದ್ದ ಇಬ್ಬ[…] ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸತತ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೇ[…] ಯಾವುದೇ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲ[…] ಕೇವಲ ಟೆಲಿಪತಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿ[…] ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ[…] ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿ[…] ಸಂಚಿಕೆಯವರೆಗೆ ಕಾಯಲೇಬೇಕು!

ಅಂದಹಾಗೆ ಮುಂದೇನಾಯಿತು ಎಂ[…] ಕುತೂಹಲ ತಾಳಲಾರದೆ, ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳ[…] ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಟೆಲಿಪತಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸ[…] ಪ್ರಯತ್ನಿಸೀರಿ, ಮತ್ತೆ!◆

ವಿಷ್ಯಾದ ಪುರುಷರು: ಇದೀಗ ಕೇರಾಫ್ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್!

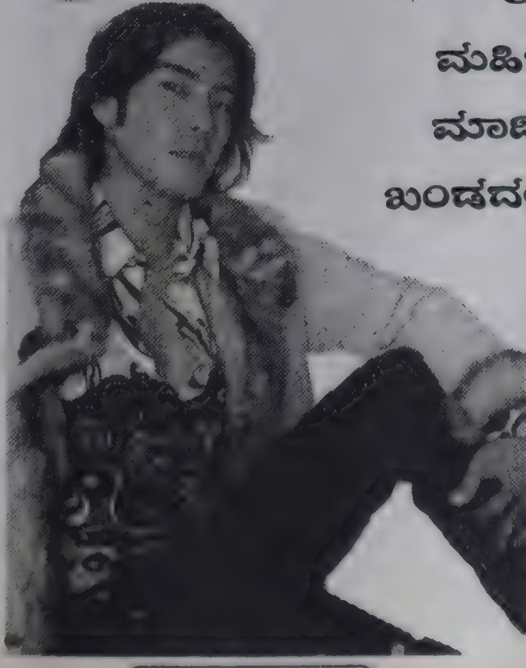


'ನನ್ನ ನೀನು ಗೆಲ್ಲಲಾರೆ....' ಎಂಬ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ರನಟ ಹಾಗೂ ಅದ್ಭುತ ಗಾಯಕ .ರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರು 'ಹೆಣ್ಣು ನವಿಲಿಗಿಂತ ಂಡು ನವಿಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ' ಎಂಬರ್ಥದ ಲುಗಳಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಜೀವ ತುಂಬಿದ್ದರು. ಅಂದು ಆ ಲುಗಳು ಕೇವಲ ನಾಯಕಿಯನ್ನು ಕೆಣಕುವ ಲುವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ. ಪುರುಷ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಂಡು ನವಿಲಿನಂತೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ತೊರೆಯತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ.

ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಬಾಲಿವುಡ್ ಸೂಪರ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ 'ಲಕ್ಸ್' ಸಾಬೂನಿಗಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಸದೃಢ ಪುರುಷ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣಿಗನಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆಂದೇ ಮೀಸಲಾದ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಸಾಬೂನು ಲಕ್ಸ್. ಇಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಶಾರುಖ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಮೆಟ್ರೋ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಗಂಡಸರನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಲಕ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಟ್ರಿಕ್.

ಹೌದು, ಇದು ಮೆಟ್ರೋ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಗಂಡಸರ ಜಮಾನ. ಒಂಚೂರು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನೀವು ಇವರನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮೆಟ್ರೋ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು 1994ರಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಗೊಳಿಸಿದಾತ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಪತ್ರಕರ್ತ ಮಾರ್ಕ್ ಸಿಂಪ್ಸನ್. ಅವನು ಮೆಟ್ರೊ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ-'ಅವನ ಬಳಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಾಕು ಬೇಕೆಂಬಷ್ಟು ಹಣ ವಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಟ್ರೋಪಾಲಿಟನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ರೋಪಾಲಿಟನ್ ನಗರವಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ತನ್ನದೇ ಎಸ್ಟೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವನು ಇರಬಹುದು. ಮೆಟ್ರೋಪಾಲಿಟನ್ ನಗರ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಪ್‌ಗಳು, ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ಜಿಮ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹೇರ್ ಡ್ರೆಸ್ಸರ್‌ಗಳು ಇರುವುದು. ಅವನು ಗಂಡಸರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೋ ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗೋ ಎಂಬ ಅಂಶ ಮುಖ್ಯವೇ ಅಲ್ಲ.

ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಆರಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು 'ಶೆಬ್ಬಿ ಶೃಂಗಾರ' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಷ್ಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ.



ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ...'.

ಇಂತಹ ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಸೂಪರ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಡೇವಿಡ್ ಬೆಕಮ್. ಅವನ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್‌ಗಳು, ಧರಿಸುವ

ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳು, ಉಗುರಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವಂತಹ ಬಣ್ಣಗಳು-ಎಲ್ಲವೂ ಮೆಟ್ರೋ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆ ಪಡುವವರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳೇ!

ಇಂದು ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದ ಪಾಲಿಗೆ ಮೆಟ್ರೋ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಎಂಬುದು ಕೇಳಿ ಮರೆಯುವ ಪದವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವ, ಪಾಲಿಸುವ ಗಂಡಸರ ಸಾಲುಸಾಲೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಅಂತಹ ಗಂಡಸರನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಂಪನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರನ್ನು 'ಐಮೀ ನನ್ರೆನ್' (ಲವ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಮೆನ್) ಎಂದು ಕರೆದರೆ, ಕೊರಿಯಾದಲ್ಲಿ 'ಕೊಟ್‌ಮಿನಮ್' (ಫ್ಲವರ್ ಮೆನ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್, ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್, ಪೋರ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಬ್ಯಾಕ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಎಂದು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬಯಸುವ ಮಂದಿ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಇವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರೂ ನಾಚಿಹೋಗಬೇಕು, ಅಷ್ಟು ಐ-ಕ್ರೀಮ್, ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಸ್ಕ್, ಮಾಯಿಸ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಇವರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಕನಿಷ್ಠ 40 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಇವರಿಗೆ ಬೇಕು!

ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಅಡ್ವರ್ಟೈಸಿಂಗ್ ಏಜೆನ್ಸಿಯಾದ ಚೈಲ್ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸರ್ವೇಯಲ್ಲಿ ಶೇ.66ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ತಾವು ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಜೀವನವಿಧಾನವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿಯಂತೂ ಈ ಟ್ರೆಂಡ್ ಎಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಟೋಕ್ಯೋದ ಜನಪ್ರಿಯ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಟೋರ್ ಆದ 'ಇಸೆಟನ್' ಪುರುಷರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಗೆಂದೇ ಒಂದು ಫ್ಲೋರ್‌ಅನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿದೆ. ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ 34 ಮೆನ್‌ಸಲೂನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'ಬ್ಯೂಟಿಸೆಂಟರ್' ಸಂಸ್ಥೆ ಪುರುಷರನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆಯಲೆಂದೇ ಬೆಕಮ್‌ನನ್ನು ತನ್ನ ಬ್ರಾಂಡ್ ಅಂಬಾಸಿಡರ್ ಆಗಿ ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಿಸ್ಟರ್ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಈಗ ಮಿಸ್‌ವರ್ಲ್ಡ್, ಮಿಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಷ್ಟೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಇಂತಹ ಒಂದು ಟ್ರೆಂಡ್ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು?

ಊಬರ್ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳ ಉದಯ!

ಸದ್ಯದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟ್ರೆಂಡನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಏಷ್ಯಾದ ಪುರುಷರನ್ನು ಲೇಟ್‌ಲತೀಫ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯದೆ ಬೇರೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ಇವರು ಇದೀಗ ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳಾಗಲು ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅತ್ತ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅಸ್ತಂಗತವಾಗಿ ಉಬರ್‌ಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳ ಉದಯವಾಗ ತೊಡಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಗಂಡಸಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಫ್ಟ್‌ಕಾರ್ನರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನನ್ನು ಉಬರ್‌ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

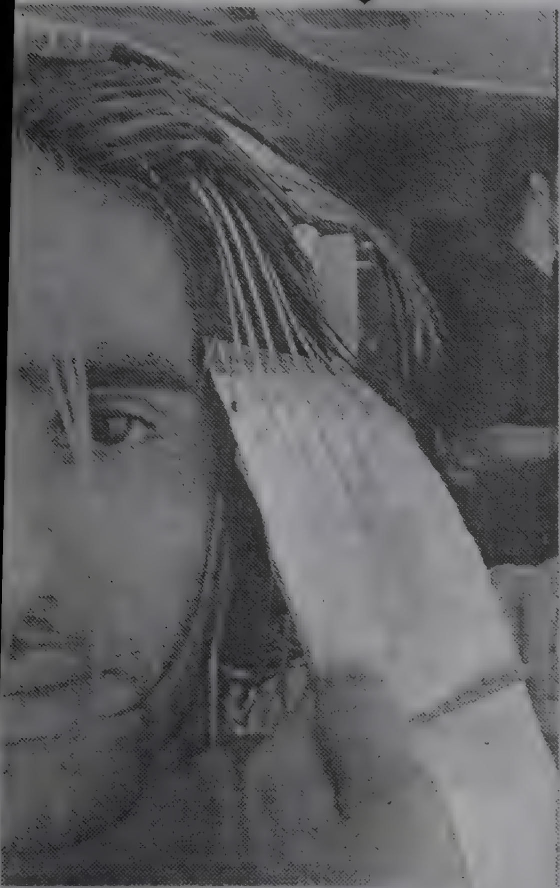


ಜಾಗತಿಕ ಅಡ್ವಟೈಸಿಂಗ್ ಕಂಪೆನಿಯಾದ ಜೆ.ಡಬ್ಲ್ಯು.ಟಿ.ಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷೆಯಾಗಿರುವ ಮರಿಯನ್ ಸಲ್ಜಮನ್ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ 'ದಿ ಫ್ಯೂಚರ್ ಆಫ್ ಮೆನ್'ನಲ್ಲಿ ಉಬರ್‌ಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕಂಪೆನಿ ಜೆ.ಡಬ್ಲ್ಯು.ಟಿ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು 'ಗ್ಲೋಬಲ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಸ್ಪಾಟರ್' ಎಂದೇ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮರಿಯನ್ ಅವರು ಮೆಟ್ರೋ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಮತ್ತು ಉಬರ್ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಒಂದಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು-★ಮೆಟ್ರೋಗಳು ಹುಡುಕಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಉಬರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರ ಪಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇವರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗೌರವ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ★ ಮೆಟ್ರೋಗಳು ತಲೆ ಕೂದಲು, ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ, ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವ - ಇಂತಹ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉಬರ್‌ಗಳು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ತಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮೇವನ್ನು ನೀಡುವತ್ತ. ★ಕಾಸ್ಮೋ, ವೋಗ್‌ನಂತಹ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮೆಟ್ರೋಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಆದರೆ, ಉಬರ್‌ಗಳು ದಿ ಎಕನಾಮಿಸ್ಟ್, ದಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕರ್ ನಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಭಕ್ತರು ★ ತುಸು ಹೆಂಗಳೆಯರನ್ನು ಹೋಲುವ ಡೇವಿಡ್ ಬೆಕಮ್, ಜೂಡ್ ಲಾ ಮೊದಲಾದವರು ಮೆಟ್ರೋಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾದರೆ, ಜಾರ್ಜ್ ಕ್ಲೂನಿ, ಪಿಯರ್ಸ್ ಬ್ರಾಸ್ನನ್, ಬಿಲ್ ಕ್ಲಿಂಟನ್ ಮೊದಲಾದವರು ಉಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರಿಯನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಉಬರ್ ಎಂದರೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಡತನದ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಹೂಡಿರುವ ರಾಕ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಬೊನೊ.

ಗಂಡಸಿನ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಉಬರ್‌ಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳು ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ವರ್ತನೆ ಅವರದಲ್ಲ. ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ-ಇವು ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಶಾರುಖ್‌ಖಾನ್ ಇನ್ನಾದರೂ ಲಕ್ಸ್ ಬಾತ್‌ಟಬ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರಾ?

ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರು ಯಾರಿಗೇನು ಕಡಿಮೆ?



ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರೂ ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳಾಗವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಇಮಾಮಿ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಫೇರ್ ಅಂಡ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಸಮ್' ಎಂಬ ಪುರುಷರಿಗಷ್ಟೇ ಮೀಸಲಾದ ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೇ 930 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ 270 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟರ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಪುರುಷರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅವರಿಗೆಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ರೀಮನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಹಣ ಗಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಲೋಚನೆ. ಈ ಆರ್ಥಿಕ ವರ್ಷ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ 13 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ವಹಿವಾಟು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಕೇವಲ 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಪಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದೇನಲ್ಲ.

ಲಾ ಒರಿಯಲ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಪುರುಷರಿಗೆಂದೇ 'ಮೆನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್' ಸರಣಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಶಾಪರ್ಸ್ ಸ್ಟಾಪ್‌ನಂತಹ ಬೃಹತ್ ಶಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೇರಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ಸೈಡೋದಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪುರುಷ ಸೌಂದಯ ವರ್ಧಕಗಳಿಗಾಗಿ ಹಲವು ಶೆಲ್ಫ್‌ಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿದೆ. ಶಹನಾಜ್ ಹುಸೇನ್‌ರ ಮೆನ್ಸ್ ರೇಂಜ್, ಅವಾನ್ ಮತ್ತು ಮೋದಿಕೇರ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪುರುಷರಿಗೆಂದೇ ರೂಪಿಸಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು, ಮಾರ್ಕ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಟಾಮಿ ಹಿಲ್‌ಫಿಂಗರ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು, ಗಾಡ್ರೆಜ್ ಮತ್ತು ಮಾರಿಕೊದ ಯೂನಿಸೆಕ್ಸ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಮಹಾಪೂರ ಯಾಕಾದರೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಾರದು ಹೇಳಿ; ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಒಟ್ಟು ಮೌಲ್ಯ ಎಷ್ಟು ಗೊತ್ತೇ? ಸುಮಾರು 800ರಿಂದ 1000 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳು!

ಮಾರಿಕೊ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಕಾಯ ಸ್ಕಿನ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ತನ್ನ ನಲವತ್ತು ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಈ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲಾಗಿರುವಂತೆ ಈಗ ಪುರುಷರು ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್, ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಕೂದಲು ತೆಗೆಸುವುದು, ಗಡ್ಡವನ್ನು ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು-ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈಗ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಪರ್ಮನೆಂಟ್ ಫಿಲ್ಲರ್- ಮೊದಲಾದ ಆಧುನಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸುಮಾರು 30 ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಜನ ಗಂಡಸರೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ದೇಶಾದ್ಯಂತ 100 ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 70,000 ವಿಶೇಷ ಸಲೂನ್‌ಗಳಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ 40,000ದಷ್ಟು ಪುರುಷರಿಗೆಂದೇ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನತೆ ಸಾಧಿಸುವುದಿರಲಿ, ಅವರನ್ನು ಮೀರಿ ಮುಂದುವರೆದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 'ಚಿಯರ್ಸ್ ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ಸ್!' ಎನ್ನೋಣವೇ? ●

ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರ ವೇಗವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಿವೆ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು. 'ತಾವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಂಡಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಸೆಳೆದಂತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಿಸಿನೆಸ್ ಹಾಗೂ ಕರಿಯರ್ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಏಷ್ಯಾದ ಗಂಡಸರ ಮನದಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಪತ್ನಿಯುರು ಹಾಗೂ ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ಗಳೂ ಕಾರಣರಾಗಿರಬಹುದು. ಸಿಯೋಲ್‌ನ ಯೊನ್ಸಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿರುವಂತೆ ಏಷ್ಯನ್ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸಿದೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಅವರು ಈಗ ಯಾವನಾದರೂ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಸಾಕು ಎನ್ನದೆ, ಇಂಥವನೇ ಬೇಕು ಎನ್ನತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪುರುಷ ಗುಣಲಕ್ಷಣವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಗುವಿಕೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ಸಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾಗಿರುವಿಕೆ-ಇವು ಯಾವುವೂ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ಪುರುಷರು ವಯ್ಯಾರಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ದುರಂತ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಪುರುಷರು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಎಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಗೊತ್ತೇ? ವಿಶೇಷ ಹೇರ್‌ಕಟ್‌ಗೆ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ಹೋಗಿಸಲು 3000 ರೂಪಾಯಿ, ಕೈಗಳ ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್‌ಗೆ 2500 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ, ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ಗೆ 4000 ರೂಪಾಯಿ-ಹೀಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಯೋಚಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಮೊತ್ತವನ್ನು ಅವರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿಯೇ ಹಲವು ಮ್ಯಾಗಝೀನ್‌ಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಜಪಾನ್‌ನ UOMO, ಮಂಥ್ಲಿ ಎಂ, ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಮೆನ್ಸ್ ಉನೋ, ಒಟ್ಟು ಆರು ಏಷ್ಯನ್ ಎಡಿಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಎಸ್‌ಕ್ವೈರ್ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

ಕಂಪೆನಿಗಳಾದರೂ ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಗಂಡಸರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು

(17ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸಪೂರ ಕಾಯಕ್ಕೆ ಹಗ್ಗದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುವ ಹಗ್ಗವೊಂದು ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ನೀಡಬಹುದು. ಹಗ್ಗದಾಟದಿಂದ ಮನರಂಜನೆ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಗ್ಗ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಬಾಹುಗಳತನಕ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

1

ಹಗ್ಗದ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಬೆನ್ನುಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಲು ತಿಳಿಸಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಮಗು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಓಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ತಡೆ ತಡೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹಿಂದೆ ಹಿಂದೆ ಧಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ರೈಲಿನಂತೆ ಓಟ, ಆಯಿತು ನಿಮಗೆ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್.



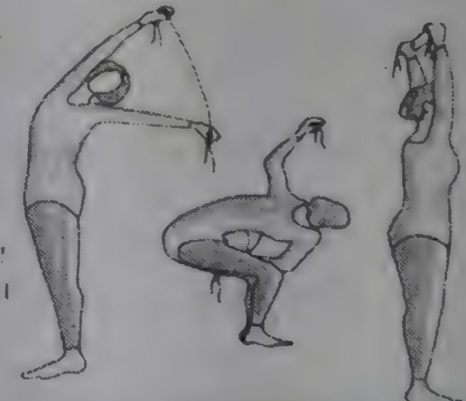


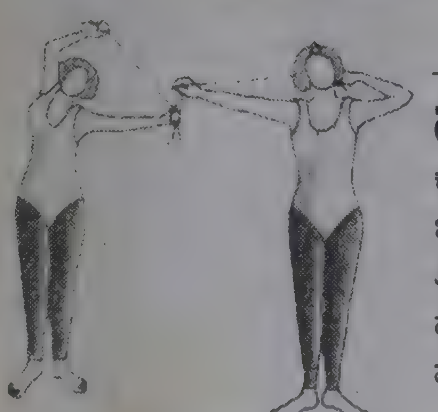
2

ಹಗ್ಗದ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ ಎಂದರೆ ಅದು ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ತಾಗಿಕೊಂಡಿರ ಬೇಕು. ಮಗು ಅದರ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವುದು, ಮೇಲೇಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿರು ತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಲು ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿ ರಿಂಗ್‌ನಂತೆ ಕೂಡ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸೊಂಟಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಾಗದ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

3

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈ ಹಾಗೂ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೊ ಅಷ್ಟು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಹಿಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲ ಎರಡೂ ಬದಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಕೈಯಿಂದ ಅಗಲಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 10-12 ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಇದು ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಸಪೂರಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.





4

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಳೆದು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. 10-12 ಸಲ ಎಡ-ಬಲ ಭಾಗದತ್ತ ತಲೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಈಗ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಬಲ ಕೈಯನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಗ್ಗ ಸಡಿಲಾಗದಂತೆ ಎಳೆದು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸಪೂರ ಕಾಯ ಪಡೆಯಲು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ.

5

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಹಗ್ಗ ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಹಗ್ಗ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಥಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಳೆದು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಇಬ್ಬರೂ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗಾಲು ಮೊದಲು ಇಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ, ಈಗ ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಿರಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕೈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಬಿಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈ ತಲೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಲಿ. ದೇಹವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡಲು ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.





6

ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎಡಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತ ಹಾಗೂ ಅತ್ತಿತ್ತ ಕೂಡ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಹಗ್ಗ ಸಡಿಲಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠಗಳು ಸರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

7

ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗಾರರು ತುಸು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಒಬ್ಬರೊಳಗೆ ಒಬ್ಬರು ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಸಮೀಪ ತನ್ನಿ. ಈಗ ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತುಸು ಬದಿಗೆ ಇಡುತ್ತ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ತಿರುಗಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೇ ಇರುವಂತೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಹಗ್ಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಜಾಗ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಾಡಿ. ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ●



(15ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಏಷ್ಯಾದ ಪುರುಷರು : ಇದೀಗ ಕೇರಾಫ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್

ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಪತ್ರಕರ್ತರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಹಿಳಾ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಒಂದು ಸ್ಥಿರ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದು. ಇನ್ನು ಎಷ್ಟು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿದರೂ ಆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರ ಕಾರ್ಯ. ಈಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪೊಟೆನ್ಷಿಯಲ್ ಇರುವುದು ಪುರುಷ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ. ಯೂರೋ ಮಾನಿಟರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಎಂಬ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ 2008ರ ವೇಳೆಗೆ ಪುರುಷ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಮಾರಾಟ ಶೇ.67ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಕಂಡು 19.5 ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ವಹಿವಾಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿವೆ.

ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಜಪಾನ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಉತ್ಪಾದಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಶಿಸೈಡೋ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಐ-ಬ್ರೋ ಪ್ಲಕಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಕಿಟ್‌ಅನ್ನು 'ಜೆರೈಡ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರತಂದಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಸೊಮಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಮ್ಯಾನ್ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಫ್ಲವರ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಲ ವಿಧದ ಪುರುಷ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಜಪಾನ್‌ನ ಮಂಡಮ್ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್ ಗ್ಯಾಟ್ಸ್ ಬಿ ಸ್ಕಿನ್ ಅಂಡ್ ಹೇರ್‌ಕೇರ್ ಸರಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ..

ಸಿಯೋಲ್‌ನ ಕೊರಿಯಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ 72 ವರ್ಷದ ಯು ಸಾಂಗ್ ಓಕ್ ಅವರಂತೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ 'ದಿ ಸಿ.ಇ.ಓ. ವೂ ವೇರ್ಸ್ ಮೇಕಪ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾವೇ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಕಂಪೆನಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡಸರ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ ಮಾರಾಟದಿಂದಲೇ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 20 ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್ ಆದಾಯ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ,. ಮೆಟ್ರೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೀಗ ಉಬರ್‌ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದಿದೆ (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ). ಈ ತಿರುವನ್ನು ಏಷ್ಯಾದ ಪುರುಷರು ಅದು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು. ●

ನೋವ ಮರೆಸುವ ನಾದ!

ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಪರೇಷನ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಲೋಕಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಷಿಯಾ ಕೊಡುವುದು ರೂಢಿ. ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಭಯ ಬೀಳುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಪ್ರೊಪೊಫಾಲ್‌ನಂತಹ ಸೆಡೆಟಿವ್ (ಶಾಮಕ)ಅನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಗೀತವು ಸೆಡೆಟಿವ್‌ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲುದು. ಪ್ರೊಪೊಫಾಲ್ ಕೊಡದೆ ಕೇವಲ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೇ, ಶೇ.72ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರೊಪೊಫಾಲ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ ಜೀವ್ ಕೇನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಸಂಗೀತವು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. 'ಸಂಗೀತವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೇನ್. ●

ಹಾಲು ಮಾಂಸಾಹಾರವೇ?

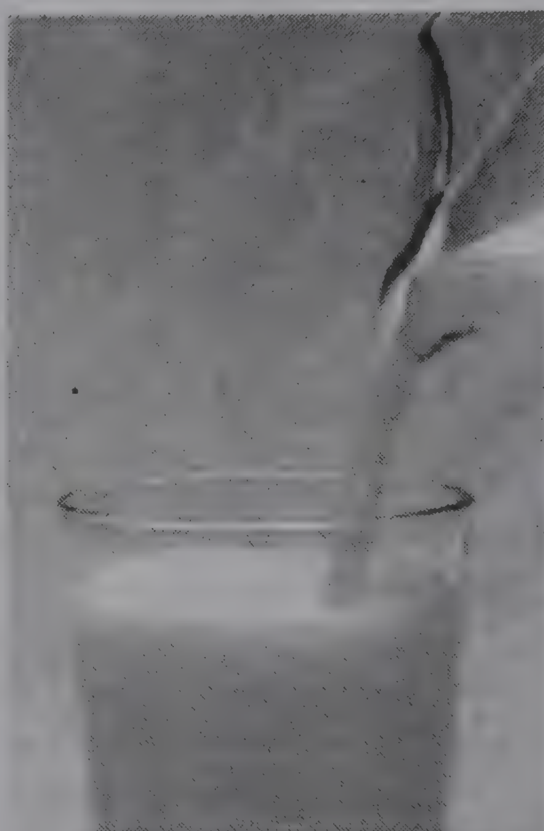
ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಹಾಲನ್ನು ಏಕೆ ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ?

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತರಗಳೂ ಇಲ್ಲಿವೆ ನೋಡಿ: * ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ * ಅದರ ಸ್ವಾದ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ * ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ * ಅದರಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಉತ್ತರ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೂ, ಲೇಖನದ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಹಲವು ನಗ್ನ ಸತ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಎಂದರೆ ತೀವ್ರ ದ್ವೇಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೂ ಲೇಖನದ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಎಂದು ಬರೆದಾಗ ಕೇವಲ ಹಾಲೊಂದನ್ನೇ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಚೀಜ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಪನೀರ್, ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್,ಮಿಠಾಯಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್-ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಲಿ. ಹಾಲು ಕೂಡ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾಂಸಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಮಾಂಸಹಾರದಷ್ಟೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಹಾಲಿನ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಏನು?

ಯಾರು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ತಾಯಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹಸುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಕರುವಿಗಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ಮಾನವನಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈವಶವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾವು ಅವುಗಳ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ, ಚಿರತೆಗಳನ್ನು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು ಎಂದಾದರೆ ನಾವು ಅವುಗಳ ಹಾಲನ್ನೂ ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ!



ನೆನಪಿಡಿ; ನೀವು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಹಕ್ಕೂ ನಿಮಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಹಾಲೂ ಒಂದು ವಿಧದ ಮಾಂಸಾಹಾರವೇ? ಜೊತೆಗೆ ಅದು ವಿಷವೂ ಆಗಬಲ್ಲುದೇ?

ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹಸುವಿನ ಕರ ಎಂದಾದರೂ ಆನೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯು ತ್ತದೆಯೇ? ನಾಯಿ ಮರಿ ಹಂದಿಯ ಮೊಲೆಗೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕುತ್ತದೆಯೇ? ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟ; ಹಾಲು ಪ್ರಾ ಪ್ರಭೇದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಜೀವಿ ಮಗು/ಕರು/ಮರಿಗೆ ಎಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕವಿರುತ್ತವೆಯೊ ಅವನ್ನೇ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ ಮಾನ ಮಾತೆಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇದಾಮ್ಲವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮುಖ್ಯರೂಪದ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಹಸುವಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆಂದ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆ ಕುಡಿಯುವ ಏಕೈಕ ಜೀವ ಜಾತಿಯೆಂದ ಮಾನವನೇ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಹಾಲು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪೌಷ್ಟಿ ಆಹಾರವೇ?

ಪಚನ ಸಮಯ : ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಯಾವ ಆಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ ಪಚನಕ್ಕಾಗಿ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವೊಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದದ್ದೇ ಆದ ಅದರ ಪಚನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯೇನೊ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಶ ತೀರಾ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಹಾಲ ಪಚನವಾಗಲು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಸಮಯ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಪಚನ ಹೊಂದಲು ರೆನಿನ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.ಮಕ್ಕಳು ವರ್ಷವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಅವರ ದೇಹವು ರೆನಿನ ಅನ್ನು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 3 ವರ್ಷದ ನಂತ ರೆನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರವ

ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ

ಪರಿಸರವಾದಿ ಮನೇಕಾಗಾಂಧಿಯವರು ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ- "ನನ್ನ ಮಗ ವರುಣ್‌ಗಾಂಧಿ ಆರು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಯುವಕ. ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ನಿಜ ಗೊತ್ತಾ? ಅವನು ಇದುವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಡಲು ಹಿಂದೂ ಹೆಸರುಗಳ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವಾಗ ನಾನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ವೇದ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸ ಬೇಕಾಯಿತು. ಆ ಯಾವುದೇ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ, ಗೊತ್ತೇ? ಆದರೆ ತುಪ್ಪದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡೆ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಅದಾದರೂ ಹೋಮ ಹವನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಗೆ ಹವಿಸ್ಸು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ!

"ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಪಾಲನ್ನು ಕದ್ದು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸುವಿನ ಕೆಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿ ಆ ಹಾಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಕರುವಿಗಾಗಿ. ನಿಮಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಾಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದ ಹಾಲನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕದ್ದೊಯ್ದು ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು? ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ...."

ಡಾ. ನಂದಕಿಶೋರ ಶರ್ಮ ಅವರು 'ಮಿಲ್ಕ್-ಎ ಸೈಲೆಂಟ್ ಕಿಲ್ಲರ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಹಸುವಿನ ಕರು ಜನ್ಮ ಹೊಂದುವಾಗ 90 ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ತೂಕದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 2000 ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮಾನವ ಶಿಶು ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವಾಗ 6 ರಿಂದ 8 ಪೌಂಡ್ ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅವನು 18 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದರೂ 100 ರಿಂದ 200 ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ತೂಕದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಮಾನವನಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವೇ? ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮಾನವನ ದೇಹ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದೇ?"

*

ಬಿಳಿ ವಿಷ !

ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹಸುಗಳಿಗೆ ಬೋವಿನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಬಾರಿಯಲ್ಲ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈಗ ಗ್ರಾಮಗಳವರೆಗೂ ತಲುಪಿದೆ. ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಂಧವಿದ್ದರೂ ತಡೆಯುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ, ದುರ್ಬಲದೃಷ್ಟಿ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಕೆಲವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗುಜರಾತ್‌ನಲ್ಲಿ ರೇಡ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಹ್ಮದಾಬಾದ್ ಒಂದೇ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಿನ ಮೂರೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಳೆದ 7 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 50 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಧದ ಹಾಲಿನ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕೀಟನಾಶಕವಾದ ಹೆಕ್ಸಾಕ್ಲೋರೋ ಸೈಕ್ಲೋಹೆಕ್ಸೇನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೀಸದಂತಹ ವಿಷವಸ್ತುಗಳೂ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದವು. ಇವು ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚರಂಡಿ ನೀರು, ಸುಣ್ಣ, ಯೂರಿಯಾ, ದ್ರವ ಸಾಬೂನು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದೂ ಇದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಯಸೀ ಬಯಸಿ ಕುಡಿಯುವುದೇಕೆ?

*

ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಹಾಲನ್ನು ಪಚಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಕರು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಚನ ಹೊಂದುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಲಭಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೂ ಹಾಲು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಜಠರವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಹಾಲು ಮೊಸರಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ಇತರೆ ಆಹಾರಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಜಮೆ ಹೊಂದುವ ಮೊಸರು, ತಾನೂ ಪಚನ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಬೇರೆ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನ ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ದುರಂತವೆಂದರೆ ಅದು ಮಾನವನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತುಸು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಪಚಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುವುದು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ. ದೇಹದ ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಯಕೃತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಪಚಿಸಬಲ್ಲುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನು ಭಿನ್ನವಾಗುವ ಕಾರಣ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಪಚನ ಹೊಂದುವ ಬದಲು ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಸುತ್ತಿವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬ ಶರ್ಕರ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪಚಿಸಲು ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್ ಕಿಣ್ವದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್ ಕಿಣ್ವದ ಸ್ರವಿಕೆ ಕೇವಲ 4ನೇ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಸೂಕ್ತ ಕಿಣ್ವವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದ ಮೇಲೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್‌ನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ರೂಪುಗೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಡಯೇರಿಯಾ, ಗ್ಯಾಸ್- ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪಚನ ಹೊಂದದ ಹಾಲು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜಠರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ : ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶರೀರ ಕ್ಷಮತೆಯು ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಅಂಶ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪರಸ್ 2: 1 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಶರೀರ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ಅನುಪಾತವು ಇದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ

ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಮೂಳೆ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಪಾತವು ಸಂತುಲಿತವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಏರುಪೇರಾಗಿಸಿ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಎರಡನ್ನೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ, ಅವೆರಡೂ ಒಂದುಗೂಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ದೇಹವು ಸ್ವೀಕರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೆರಡೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲನ್ನು ಶರೀರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚಿಸಲಾರದ ಕಾರಣ ಆಮ್ಲೀಯ ಅವಶೇಷ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲೀಯ ಅತ್ಯಧಿಕತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕ್ಷಾರದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೂಡ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ಷಾರೀಯ ವಸ್ತುವೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವು ಬಸಿದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಹಾಲನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ!

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆವಶ್ಯಕತೆ : ಈಗಾಗಲೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಗೊಂಡಿರುವ ಅಂಶ ವೆಂದರೆ ಹಾಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೂ ಅದು ಅನುಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶೇ. 4 ರಿಂದ 5 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಸುಮ್ಮನೆ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತಿಂದರೂ ಸಾಕು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂತುಲಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ಮಾತೆಯ ಹಾಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮಾನವ ದೇಹವು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡೇ ಇಲ್ಲ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಬೇಗನೆ ಸುಸ್ತು, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಲ್ಲವೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಕರ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಲು ಒಂದು ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಯಕೃತ್ತು ಈ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾಂಸಹಾರವೇ?: ಹಾಲನ್ನು ಮಾಂಸಹಾರಿ ಆಹಾರವೆಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡುವವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಾದವೆಂದರೆ - ಕೇವಲ ವಿಶೇಷ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುವ ಈ ದ್ರವದ ಮೂಲ ಆಧಾರ ರಕ್ತ. ಅಮೆರಿಕದ ಖ್ಯಾತ 'ದಿ ಬೈಬಾಕ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡೇರಿ ರೀಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಶೇಷಜ್ಞ ಮೈಕೇಲ್ ವೈಟ್‌ಹಾಕ್ಸ್ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಹಾಲು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ 400 ರಿಂದ 500 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ರಕ್ತವು ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆಂದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆಂತರಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ರಕ್ತದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ ವೆಂದರೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಘಟಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇ.88ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುವಂತೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವಾಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನು, ಮೇದಸ್ಸು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಇದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : * ಸೋಯಾ ಹಾಲು : ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು 250 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಅನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. *** ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು :** ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಟೆಟ್ರಾಪ್ಯಾಕ್ ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೋಯಾ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೋಯಾ ಪನೀರ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನೆಲಗಡಲೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿಯ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಬೆಣ್ಣೆಯಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ●





ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ

ಜನನದ ಬಳಿಕ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತ ವಿಶ್ವದ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಸತು. ಅದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನ ಆಸುಪಾಸಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ನೋಡಲು, ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಸಂವೇದನೆಗಳ ವಿಕಾಸ

ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜನಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಶಿಶು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮುಖ, ಧ್ವನಿ, ದೇಹದ ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ರುಚಿ ಇವನ್ನು ಉತ್ತಮ ತೆರನಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ತನ್ನ ಅನುಭೂತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು, ಹೆಚ್ಚು ವೇಗ ಪಡೆಯಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಬೇಕು. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಗಮನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಏನೇನು ಕೇಳುತ್ತೋ, ನೋಡುತ್ತೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಗುರುತಿಸಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದೇ ಅನುಭವದ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಅದರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮೊದಲ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದತನಕ ಮಗು ಇದೇ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಶಬ್ದಗಳ ಜೊತೆ ಜೋಡಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅದು ಶಬ್ದಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಹೇಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾಸದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸಮಯ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಮನೆ ವಾತಾವರಣ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಇದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜತೆ ಜತೆ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ದೊಡ್ಡವರು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತ ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗತಿ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಐದನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ರುಚಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಬದಿ ಸುತ್ತಾಡಿಸಿ ನೋಡಲು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ತ್ವಚೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗ ನೋವು, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ತಂಪು-ಬಿಸಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ವಿಶೇಷ ಭಾಗ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಕೋರ್ಟೆಕ್ಸ್‌ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ಅದರ ಐದೂ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ

ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕವೇ ಶಿಶು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ವರ್ಷ ಸಮಯವೇ ತಗಲುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 8 ಇಂಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಇಡಿ. ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಹಾಗೂ ಅನುಭೂತಿಗೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅದರ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು

ಮನೆಯ ಹೊರಗೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುತ್ತಾಡಿ ಬನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗಳಿಗೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸುವ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳದಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬರೀ ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಹಾಗೂ ಅರಿಯಲು ಹೆಚ್ಚೇನೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೂ ಮಲಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಬಣ್ಣಗಳ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವರ್ಣದ ಆಕೃತಿಗಿಂತ, ಬಹುವರ್ಣಗಳ ಆಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಲ್ಲದು.

ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

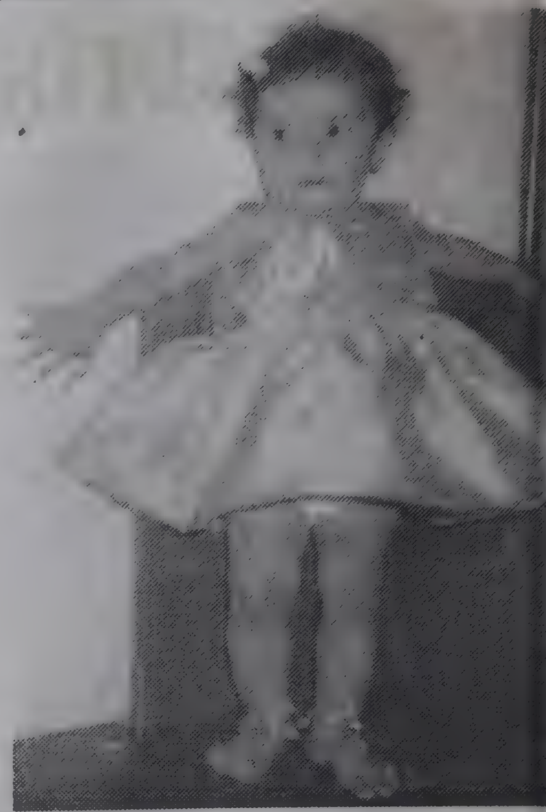
ಜನನದ ಬಳಿಕ ಆರಂಭಿಕ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡುವ



ವಿಧಾನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮಗು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಧ್ವನಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನಿಮಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಧ್ವನಿ, ಕರ್ಕಶಯುಕ್ತ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಕೆಲ ಧ್ವನಿಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆ ಧ್ವನಿ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಧ್ವನಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ಬಳೆಯ ಝುನ್ ಝುನ್ ಶಬ್ದ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಆಟ ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿ.

ಮಧುರ ಸ್ಪರ್ಶ

ತನ್ನ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಯಾವುದನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 3-4 ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ತನ್ನ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. 7-8 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯ ಅನುಭೂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತೋ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ವಸ್ತು ತನಗೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ತೆರನಾದ ಸ್ಪರ್ಶವೊಂದಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತವೆಂದರೆ, ಆ ಸ್ಪರ್ಶ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಕೊರತೆಯ ಅನುಭೂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಮೆತ್ತನೆಯ



ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಜತೆಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದಿಂಬಿನಿಂದ ಅಗಲಲು ಕೂಡ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಏನನ್ನೇ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಅರಿಯುವ ಅವುಗಳದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕರೆ ಮಗು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಜೋಗುಳ ಕೇಳಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ-ಊಟ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅದರ ಭಾಷೆಯ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸ್ವತಃ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತ ಅದರ ಜೊತೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತರುಣ ತಂದೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು



ಇಂದಿನ 'ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಾರ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ' ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬರುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯೇ ತಮಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪೆನಿಗಳು 'ಪ್ಯಾಟರ್ನಿಟಿ ಲೀವ್' ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ತಂದೆಯಾದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ರಜೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಬದಲಾಗಿ ಟೀವಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಕ್ಕರು ಬಡಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಮೊದ್ದು ತರುಣ ತಂದೆಯರಿಗಾಗಿ ಒಂದಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು -

ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಮೂಡುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರುಣ ಮಾತೆಯರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ತಮ್ಮ ಭಾನವೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಪತ್ನಿ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಮ್ಮು ಬಿಟ್ಟು ಅವಳ ಕಾಲನ್ನೊ ಬೆನ್ನನ್ನೋ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಬಂಧವನ್ನೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ ; ಆಕೆಯ ಸುಸ್ತನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅವಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭಾಳಿಸಿ.

ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದೂ ಪೋಷಕರ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯವೇ. ಕಳ್ಳ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡಬೇಡಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಪದೇ ಪದೆ ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಮರೆಯದೆ ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅವಳ ದೇಹವೂ ಮತ್ತೆ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಪತ್ನಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನಿಮಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬು ಬಯಸಬೇಡಿ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಪೋಷಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಸ್ತು ಮಾಡಿ ಹಾಕಿದ್ದಾದರೆ ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ತಂದೆಯಾಗಿ ಆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಗುಡ್‌ಲಕ್ !

ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ತೊರೆಯಲು...



ಸಿಗರೇಟ್ ಚಟ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ, ಬಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ; ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ರಕ್ತದ ಜೊತೆ ಹರಿದು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೆ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಬೇಡುವಂತಾಗುವ ಮನುಷ್ಯ-ಸಿಗರೇಟ್ ಚಟಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಆಗ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯ ಚಟವನ್ನು ತೊರೆಯ ಬಯಸುವವರಿಗೆಂದು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. NicQb ಎಂಬ ಲಸಿಕೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ನಿಕೋಟಿನ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ಅಣುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದೆಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರವೆಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಲು ನಿಕೋಟಿನ್‌ಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿದಾಗಲೂ ಆ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಸೇದುವುದಾದರೂ ಏತಕ್ಕೆ-ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲು ಕನಿಷ್ಠ 5 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕು.

ರಿಮೊನಾಬಂಟ್ ಮತ್ತು ವೆರೆನಿಕ್ಲೈನ್ ಎಂಬೆರಡು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅವು ನಿಕೋಟಿನ್‌ನಿಂದ ಉತ್ತೇಜನ ಪಡೆಯುವ ಮಿದುಳಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವಂತೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಫಜೀತಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಚಟವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಂದಿರಾ?

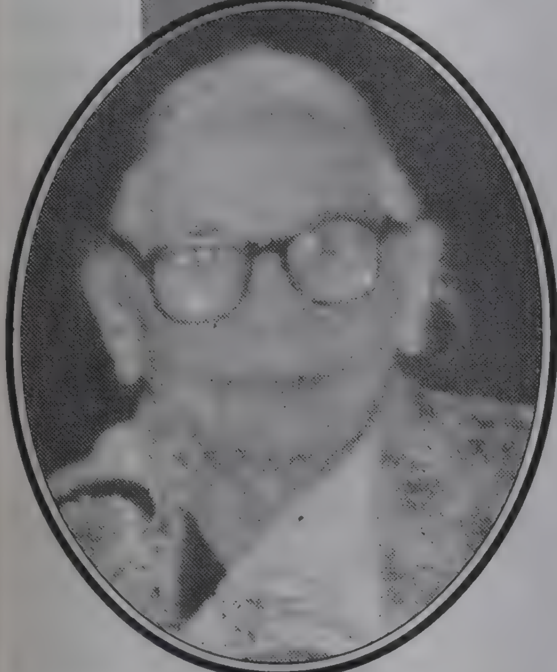
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಮರ್ಪಿತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಆರೋಗ್ಯ

-ಮಹಾದೇವಿ ತಾಯಿ

– ಶತಾಯುಷಿ, ಗಾಂಧಿ ಅನುಯಾಯಿ, ವಿನೋಬಾ ಶಿಷ್ಯೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ



ಇವರು ದಿ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಯವರ ಅಕ್ಕ, ಗಾಂಧೀ ಅನುಯಾಯಿ, ವಿನೋಬಾರ ಶಿಷ್ಯೆ. 1906 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1 ರಂದು ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಿದ್ದಾಪುರ ತಾಲೂಕಿನ ದೊಡ್ಡಮನೆ ಗ್ರಾಮದ ಹೆಸರಾಂತ ಹೆಗಡೆ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಂದೆ ಕೃಷ್ಣಯ್ಯ, ತಾಯಿ ಭುವನೇಶ್ವರಿ. ಶಿಕ್ಷಣ ಐದನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ಒಂಭತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ವೈಧವ್ಯ. ವಿವಾಹ ನಂತರದ ಐದನೇ ದಿನ ನಡೆಯಬೇಕಿದ್ದ ಅಳಿಯನನ್ನು ಮನೆತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ನಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅರಿಶಿಣ ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಮದುಮಗ ಕಾರ್ಯನಿಮಿತ್ತ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದ ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಲು ಹೋಗಿ ವಿಧಿವಶರಾದರು. ವೈಧವ್ಯ ವೈರಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು.

1920ರಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಅಹಿಂಸಾ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ, ಅನಂತರ ಕರನಿರಾಕರಣೆ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಮೂರು ಸಲ ಜೈಲುವಾಸ ಅನುಭವಿಸಿದರು. 1934ರಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಅವರ ಸೇವಾಗ್ರಾಮ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರೇ ಇವರನ್ನು ವಿನೋಬಾರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಅವರ ಪಟ್ನಾದ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿದರು. ವಿನೋಬಾರ ನೆರಳಾಗಿ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ 47ವರ್ಷ ಅವರ ಜತೆಗಿದ್ದರು. ಆ 47 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷ ಭೂದಾನ-ಗ್ರಾಮದಾನ ಆಂದೋಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದರು. ವಿನೋಬಾರ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ವಿನೋಬಾ ಆಶ್ರಮ (ವಿಶ್ವನೀಡಂ)ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.

ಹೀಗೆ ಮಹಾದೇವಿ ತಾಯಿಯವರು ದೇಶಸೇವೆ, ಜನಸೇವೆಗೈಯುತ್ತ ಗಾಂಧೀಜಿ ಹಾಗೂ ವಿನೋಬಾರ ಹಾಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮರೆತು ದೇಶಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಪರಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಯಿತು. ಇವರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಆಶ್ರಮ ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅಬಲೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕಿಲ್ಲದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಆವಾಸವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಹಡೆಯದೆ, ಆಶ್ರಮದ ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೀಗ ನೂರು ವರ್ಷ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕುಮಾರಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಿಭವನದ ಬಳಿಯಿರುವ 'ವಿಶ್ವನೀಡಂ ವಲ್ಲಭನಿಕೇತನ' ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಊಟೋಪಚಾರವೆಲ್ಲ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆದರೂ ಇವರ ಬಳಿ ಒಂದು ನೊಣವೂ ತಪ್ಪಿಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಶಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ-ಜೀವನ ಸವೆಸುತ್ತಾ ಬಂದ ಈ ತ್ಯಾಗಮಯಿ ಈಗ ದೈವಿ ಸ್ವರೂಪಿಣಿ. ಇವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತಿರುವ ಇವರ ಪರಿಸರ 'Cleanliness is next to Godliness' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶತಾಯುಷಿ ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತುಬಿಟ್ಟು ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ

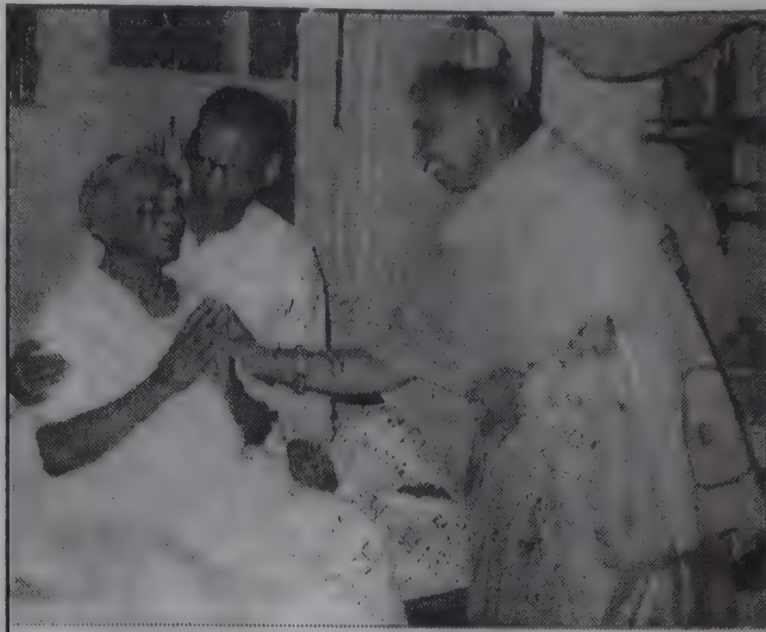


ಮಾಜಿ ಸಚಿವೆ ಲೀಲಾದೇವಿ ಪ್ರಸಾದ ಅವರಿಂದ ಸನ್ಮಾನ.

ರುವುದಿಲ್ಲ. ಭೇಟಿಗೆ ಬಂದವರನ್ನು ಬಳಿ ಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಕೈಮೈ ಸವರುತ್ತ ತೊದಲುತ್ತ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎದುರಿನಿಂದ ಹೋಗುವವರನ್ನು ಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಗಿರಿಜಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರು ಇವರ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿಗೆ ನೀಡಿ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಇವರು ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತ ನಡುನಡುವೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಂದರ್ಶನ

- **ತಾಯಿಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹೇಗಿದೆ?**
- ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ದೇಶದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಿದ ಇವರ ತಾತ, ಮುತ್ತಾತರೆಲ್ಲ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಹೋರಾಟದ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು.
- **ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಇತ್ತೇ? ಈಗಲೂ ಇದೆಯೇ?.**
- ಮೊದಲು ಅಂದರೆ ದೊಡ್ಡಮನೆ ಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವಿನೋಬಾ ಆಶ್ರಮ ಸೇರಿದಾಗಿನಿಂದ ಹಾಲು ಅದರಲ್ಲೂ ಆಕಳ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈಗಲೂ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.
- **ಚಳವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?**
- ಚಳವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಊಟ ತಿಂಡಿ ನಿದ್ರೆಯ ಚಿಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇವರೂ ಹೊರತಲ್ಲ. ಆಗ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ನಿಯಮಿತತೆ ತಪ್ಪಿದುದರಿಂದಲೇ ಇವರಿಗೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಾಯಿತು. ಚಳವಳಿಕಾರರು ಇಂಥ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರೂ ಹಾಗೇ. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.
- **ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?**
- ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಂದರೆ ಜೈಲಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂದಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. 1975ರ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಿಂಡಲಗಾ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸರಕಾರದ ವಿರುದ್ಧ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧದನಿಯೆತ್ತುತ್ತಿದ್ದರು. 'ನಾವು ರಾಜಕೀಯ ಕೈದಿಗಳು, ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಕೈದಿಗಳಲ್ಲ' ಎಂದು ಘೋಷಣೆ ಕೂಗಿದ್ದರು. 21 ದಿನ ಉಪವಾಸವಿದ್ದರು. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ಎಷ್ಟೋ ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾದವು.
- **ಈ ಹಿಂದೆ ಇವರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲವೇ?**
- ಇಲ್ಲ, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ.
- **ಇವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೇಗಿದ್ದವು? ಈಗ ಹೇಗಿವೆ?**
- ಮೊದಲು ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಈಗಲೂ ಬಳಿಗೆ ಬಂದವರನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.
- **ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆಯೆ?**
- ಮೊದಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದವು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೆಲವು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದವು. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳೇನೂ ಹಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ನವನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಬಾಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.



ಮಾತೆ ಮಹಾದೇವಿಯವರಿಂದ ತಾಯಿಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಣೆ.



ವಿನೋಭಾ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳೊಂದಿಗೆ.

- **ಇವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇವೆಯೆ?**
- ಹೌದು ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇವರು ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಸಿಗೆ ಕೂಡ ಖಾದಿ. ಈ ಹಿಂದೆ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ನೂಲು ತೆಗೆದು ಅದೇ ನೂಲಿನಿಂದ ನೇಯ್ದ ಸೀರೆಯನ್ನು ಉಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಖಾದಿಯ ತಂಪುಗುಣ ಇವರ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸಿದೆ.
- **ಇವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆಗ ಹೇಗಿತ್ತು? ಈಗ ಹೇಗಿದೆ?**
- ಆಗ ಅಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ, ಸಾರು. ವಿನೋಬಾರ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಎಣ್ಣೆ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಅನ್ನಸಾರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅದೇ ಅನ್ನಸಾರು. ಈಗ ಬರಿ ದ್ರವ ಆಹಾರ, ಗಂಜಿ, ಆಗಾಗ ಮೆತ್ತನೆಯ ಅನ್ನ.
- **ಇವರ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾರ ತಿಂಡಿ ಯಾವುದು?**
- ಸಿಹಿ ಇವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ಜತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಿಹಿ (ಪೇಡೆ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ) ಇರಲೇಬೇಕು.
- **ಇವರ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೇಗೆ?**
- ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿಯೂ ಆದ ಇವರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು



ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಜೆ. ನಾರಾಯಣ ಮತ್ತಿತರ ಗಣ್ಯರೊಂದಿಗೆ.

ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಐದಾರು ತಿಂಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಕೈಹಿಡಿದು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗೆಲ್ಲ ತಾವೇ ಹೋಗಿಬರುತ್ತಿದ್ದರು.

☛ ಇವರಿಗೆ ಯೋಗ, ಯೋಗಾಸನ ರೂಡಿ ಇತ್ತೇ? ಈಗ ಇದೆಯೇ?

■ ಯೋಗ, ಯೋಗಾಸನ ರೂಢಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇವರ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಯೋಗ. ಧ್ಯಾನ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಭಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇವರು ಅನನ್ಯ ದೈವಭಕ್ತೆ.

☛ ಭಕ್ತಿಯೂ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆಯೇ?

■ ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಆಗಲೂ ನಾರಾಯಣ, ನಾರಾಯಣ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾರಾಯಣ ನಾರಾಯಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

☛ ಇವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಯಬಿಟಿಸ್‌ದಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇಲ್ಲವೆ?

■ ತಲೆನೋವು ಎಂದು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಹೇಳಿದ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೂ ಇಲ್ಲ. ದಿನವೂ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೂ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಇಲ್ಲ.

☛ ಇವರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿಲ್ಲವೆ?

■ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ನಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ನುಂಗಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ನಾವು ಮರೆಯಾದಾಗ ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ.

☛ ಇವರಿಗೆ ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಾಯಿತು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೇ?

■ ಹೌದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

☛ ಇವರ ದಿನಚರಿ ಆಗ ಹೇಗಿತ್ತು? ಈಗ ಹೇಗಿದೆ?

■ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇವರರು ಹೋರಾಟದ ಬದುಕು. ಚಳವಳಿ, ಜೈಲುವಾಸ, ಆಶ್ರಮವಾ[illegible] ಪ್ರವಾಸ ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಬಂ[illegible] ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಚ[illegible] ರೂಪಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ವಿನೋಬಾ[illegible] ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾ[illegible] ಶ್ರಮದಾನ, ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇ[illegible] ನೂಲು ತೆಗೆಯುವುದು ದೈನಂದಿ[illegible] ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಬೆಂಗಳೂರಿ[illegible] ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ದಿನಚರಿ ಹಾ[illegible] ಇತ್ತು. ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಾಗಿದುದರಿಂ[illegible] ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಶ್ರಮದಾನ ಇಲ್ಲ.

☛ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದಿ.ಹೆಗಡೆಯವ[illegible] ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ?

■ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆಗಡೆಯವ[illegible] ಗಣೇಶ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಇವರನ್ನು ಮನೆ[illegible] ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ[illegible] ಊಟಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೆಗಡೆಯವರು 'ಏನ[illegible] ನಿನಗಿಂತ ನಾನೇ ಮುದುಕನಾಗಿದ್ದೇ[illegible] ಎಂದರಂತೆ.

☛ ಈಗ ತಾಯಿಯವರ ವಯಸ್ಸು...

■ 101 ವರ್ಷ.

ಇವರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಯುಷ್ಯಾರೋ[illegible] ಲಭಿಸಲೆಂದು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ', 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬ[illegible] ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ : ವಿಶ್ವನೀಡಂ–ವಲ್ಲಭನಿಕೇತನ
ಗಾಂಧಿ ಭವನ ಹತ್ತಿರ,
ಕುಮಾರಪಾರ್ಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಅಮೆರಿಕನ್‌ರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇ.72 ಜನರು 80 ವರ್ಷ ಬದುಕಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಶೇ.11ರಷ್ಟು.

ಶೇ.22 ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಶೇ.31 ಜನರದು ಉತ್ತಮ. ಶೇ.27 ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಾರಣ ಉತ್ತಮ. ಶೇ.14 ಜನರದು ಸಾಧಾರಣ. ಶೇ.6 ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ.

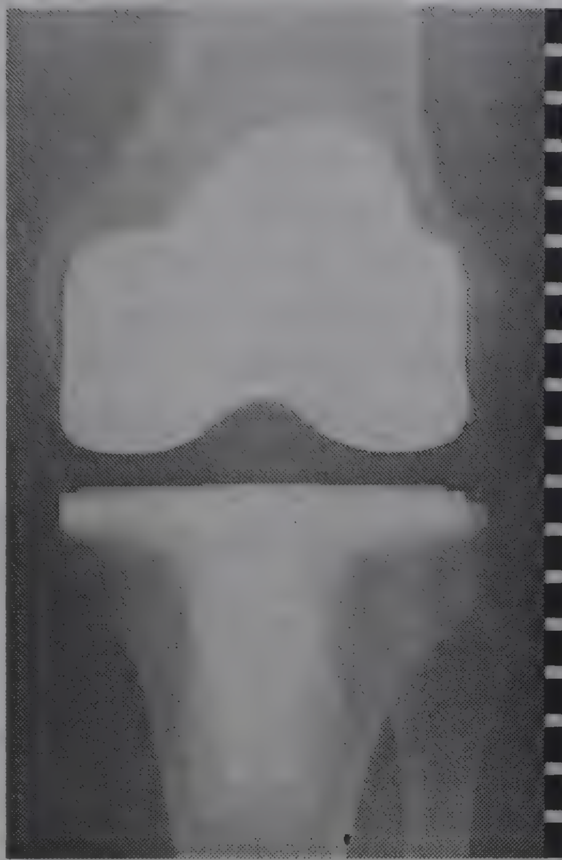
ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು ಶೇ.20. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು ಶೇ.35. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯವರು ಶೇ.17. ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯವರು ಶೇ.14. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದವರು ಶೇ.13.

ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಶೇ.56. ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡವರು ಶೇ.16. ಶಕ್ತಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರು ಶೇ.15. ಈಜಾಡುವವರು ಶೇ.8. ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವವರು ಶೇ.10. ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಶೇ.7. ಯೋಗ ಮಾಡುವವರು ಶೇ.3. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಡುವವರು ಶೇ.6.

ಸೋಯಾ-ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತ್ರಿ ಲಾಭಕಾರಿ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಬಳಸುವ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಒಂದು. ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಕೂಡ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಮೀನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋಯಾದಲ್ಲಿವೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತುಹೋದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೋಯಾದಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನು ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯ. ಸೋಯಾದಲ್ಲಿರುವ ಐಸೋಫ್ಲೆಮೋನ್ಸ್ ಎಂಬ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಸ್ಥಿರಂದ್ರತೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಸೋಯಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸೋಯಾ ಬಳಸುವ ಜಪಾನಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಸೋಯಾ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸೋಯಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಸೋಯಾ ಬಳಸುತ್ತ ಬರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂರು ಲಾಭ--1. ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ನಿಯಂತ್ರಣ. 2. ಅಸ್ಥಿ ರಂದ್ರತೆಯಾಗದಿರುವುದು. 3. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

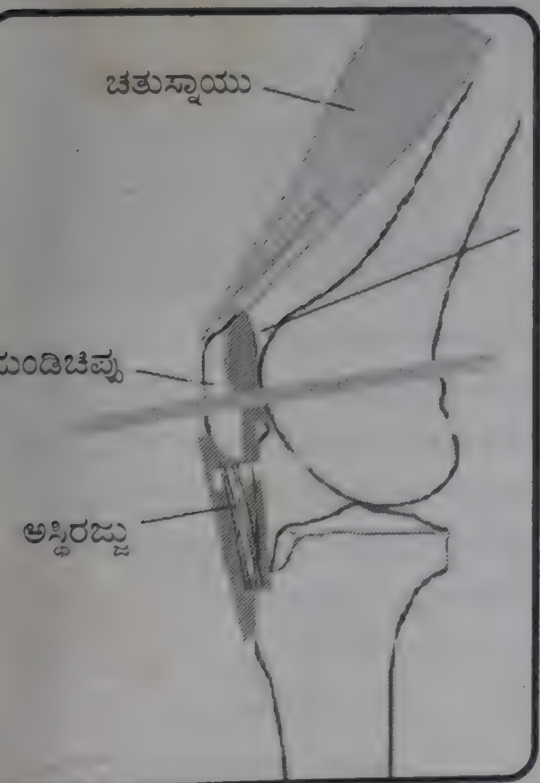
ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪು ಬದಲಾವಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪು ಬದಲಾವಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಅಟಲ ಬಿಹಾರಿ ವಾಜಪೇಯಿಯವರ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಪ್ರಧಾನಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದವು. ಇಂದಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು...

ಹೌದು, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 3 ರಿಂದ ದಶಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರ್ಷಿಕ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.15 ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕೂರಿಸಿದ ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು 15 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಳಿಗೆ ಬರಬಲ್ಲದು.

ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪು ಸವೆತದಿಂದ ನರಳಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು ಅದರ ಸಂಕಟ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದೂ ಅದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅಂಥವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸೇ ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಮಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಕೀಲೂತ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥೋ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬಹುಕಾಲದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.



ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯಂತೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳು-ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುನ್ನ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೃತಕ ಮೂಳೆಯ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಳೆಯ ಚಿಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪು ಬದಲಾವಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.90 ರಷ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಈ ವಿಧಾನವು ವಿಫಲತೆಯನ್ನೂ ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಸದಾಕಾಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು, ಬದಲಾವಣೆಗೆಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೃತಕ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ಆಕಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು-ಮೊದಲಾದವು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ಸೋಂಕು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗ ಬಲ್ಲುದಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಂಗವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲೂ ಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾಡಲಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕೃತಕ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪನ್ನು ಕೂರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ.10 ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಮರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳು, ವಿಶೇಷ ಕೃತಕ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಾರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪು ಬದಲಾವಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹುಕಾಲ

(35ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಹಲ್ಲು: ಏಳು ಬೀಳಿನ ಕಥೆ



ಹಾಲು ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡತೊಡಗಿದಾಗ ಯಾರಿಗೇನೂ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಉದುರಿ ಬೀಳಬೇಕಾದುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಬಹುಕಾಲ ಜೊತೆಗಿರುವ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದುದು ಎರಡು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಆದರೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಲುಗಾತೊಡಗಿದರೆ? ಆಗ ಯಾರೋ ದವಡೆಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಾರಿಸಿದಂತೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ.

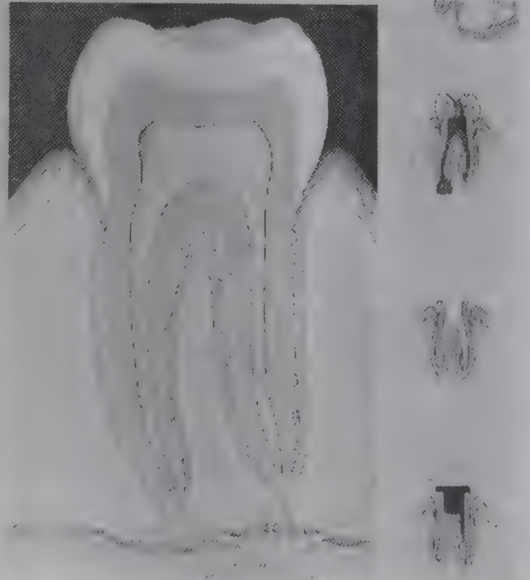
ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೆಲವು ಮೈಕ್ರಾನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕೂದಲೆಳೆಯಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದವಡೆಗೆ ಸೇರ್ಪಡಿಸಿರುವ ಪೆರಿಡಾಂಟಲ್ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೇ ಈ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಅವಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಲನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕಡಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೂಡ ಅವುಗಳ ಸಾಕೆಟ್‌ನೊಳಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮೈಕ್ರಾನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಹೋಗಿ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತವೆ.

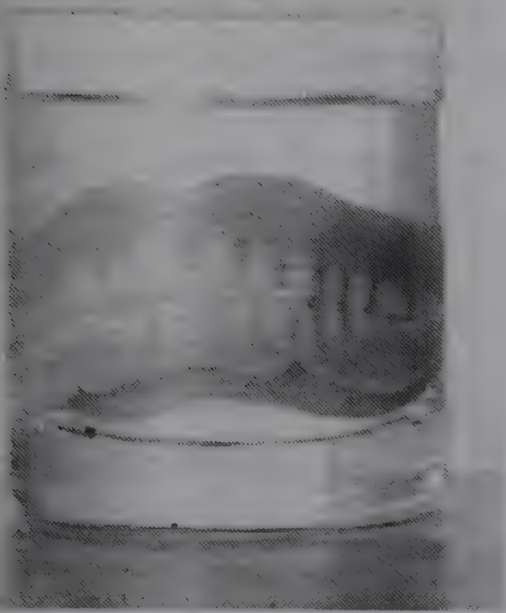
ಆದರೆ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಬಗೆಯ ಅಲುಗಾಟದ ಬಗ್ಗೆಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ದವಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಅಪಘಾತವು ಕಾರಣವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡತೊಡಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಸರಿಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಜರುಗಲಿ ಎಂದು ಕಾದು ಕೂರುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮೂರ್ಖತನ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾರಾದರೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ



ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಅಲುಗಾಡುವ ಹಲ್ಲನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತೇ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕುವುದೊಂದೇ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇರುವ ಮಾರ್ಗ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶತ ಪ್ರತಿಶತ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅವರ ಬಳಿ ಹತ್ತಾರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದೆಂದರೆ 'ಫೈಬರ್ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟಿಂಗ್'. ತೆಳುವಾದ, ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣದೊಂದಿಗೇ ಬೆರೆತು ಹೋಗಿಬಿಡಬಲ್ಲ ಫೈಬರ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಫೈಬರ್ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಒಸಡಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಬಳಿಕ ಸೂಕ್ತ ರೆಸಿನ್ ಮತ್ತು ಅಂಟುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಫೈಬರ್ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್‌ಅನ್ನು ಆ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು





ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನು ಬಳಸಿರುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಫೈಬರ್ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆ ಹಲ್ಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಾರದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುರಿದೇ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗಲೂ ಫೈಬರ್ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಕೂರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅದರ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗಲೂ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೃತಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಲಾರದು.

ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿತಿ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೂರಿಸಲಾಗದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡತೊಡಗಿವೆ ಎಂದರೆ ದವಡೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಬೇರಿನ ಸೋಂಕು ಆಳದವರೆಗೆ ತಲುಪಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೂರಿಸುವುದೇ ಆದರೆ ದವಡೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸೋಂಕು ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಹುಕಾಲ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ಮೂಳೆಗೂ ಅಪಾಯ. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೂರಿಸುವಾಗ ಈ ಮೂಳೆಗೇ ಟೈಟಾನಿಯಂನಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ಸ್ಕ್ರೂವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೂತನವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಉಳಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆಯೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದುರಿದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೂರಿಸಲು ಇನ್ನೆರಡು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ ಬ್ರಿಡ್ಜಸ್ ಹಾಗೂ ಫಿಕ್ಸೆಡ್ ಪಾರ್ಷಿಯಲ್ ಡೆಂಚರ್. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುರಿದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ನೂತನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೂರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂಲ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರದಿರಬಹುದು.

ಫ್ಲಿಪ್ಪರ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ದವಡೆಯ ಅಲ್ಪ ರಚನೆಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಕೂರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತೆಗೆದು ಇರಿಸುವುದು



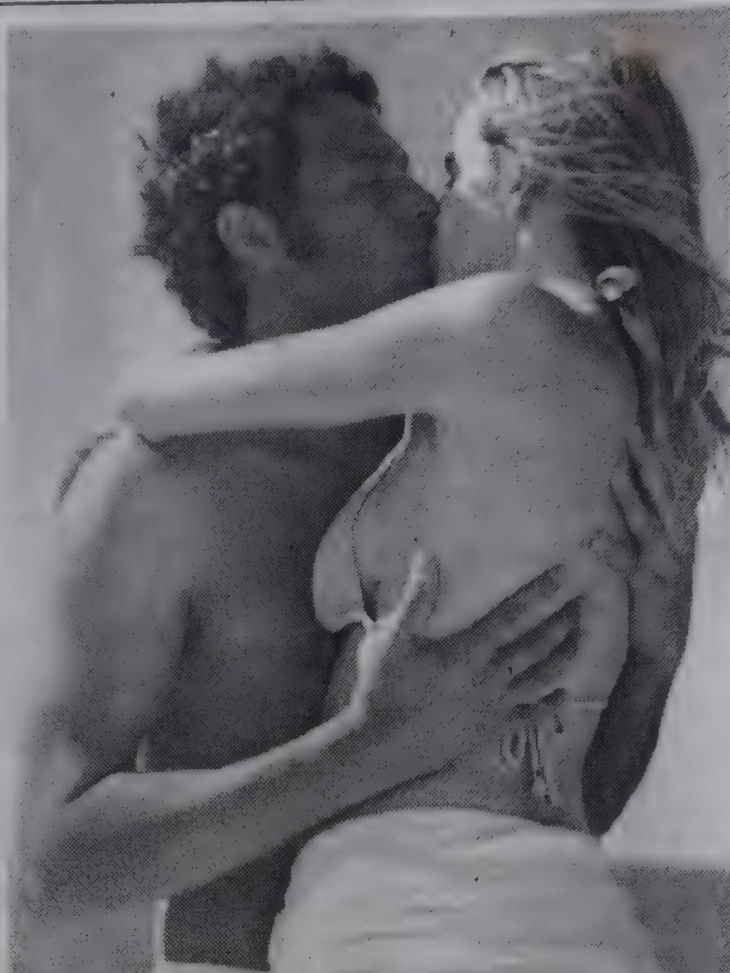
ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತುಸು ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಉದುರಿ ಬೀಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲವೇ ಉದುರಿಬಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೂರಿಸಲು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೊಚ್ಚು ಬಾಯಿಯ ಒಡೆಯರಾಗಬೇಕಾದೀತು!



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆ

✍ ಡಾ. ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್



ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ನಾರಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವನದೇ ಆದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು ಇರುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಸಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರ, ಸಮಾಜ ಸಹ ಆತನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು, ಅಪರಾಧ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಅದೊಂದು ಬಹಿಷ್ಕೃತ ವಿಷಯ (ಟ್ಯಾಬೂ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬಹಳ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂಬ ದುರಂತಮಯ ಕಾಯಿಲೆ, ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಚಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸಕ್ತಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದುರೀತಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಮಾಜ, ಕಾನೂನು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಿಷಿದ್ಧತೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಬಂಜೆತನ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು ಮುಂತಾದವು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವ, ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವನೆಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನೊಡನೆ ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಮಗುವೊಂದು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದರ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು, ಉದಾ. ಹದಿಹರೆಯ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಣ್ಣಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಗಂಡಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆ, ನಡವಳಿಕೆ, ಯೋಚಿಸುವಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅಂಶಗಳೇ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ನೈತಿಕ ಆಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳಿವೆ. "ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆ", "ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ" ಇವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಡುಗೆಗಳು. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಗೌರವರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

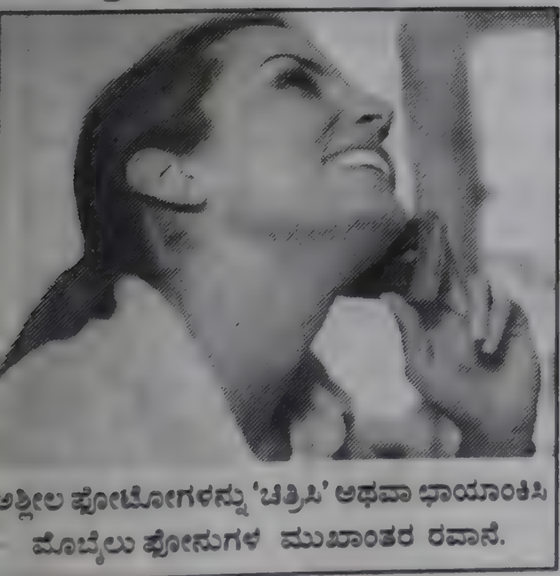
ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿತತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವಕುಲವೇ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೀವರಾಶಿಯ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಾದರೂ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸುಖಕರ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ (Procreational Sex & Recreational Sex) ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದೊಡನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಆತಂಕ, ಮುಜುಗರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ನಾಚಿಕೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಶರೀರದ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಳುಕು, ಭಯ, ಮುಜುಗರ ಇಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುವ ಅದೇ ಜನರು, ತಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾರರು.

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಮಹೋನ್ನತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಮೊದಲಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿನ, ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿನ ಮಿಥುನ ಶಿಲ್ಪಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು

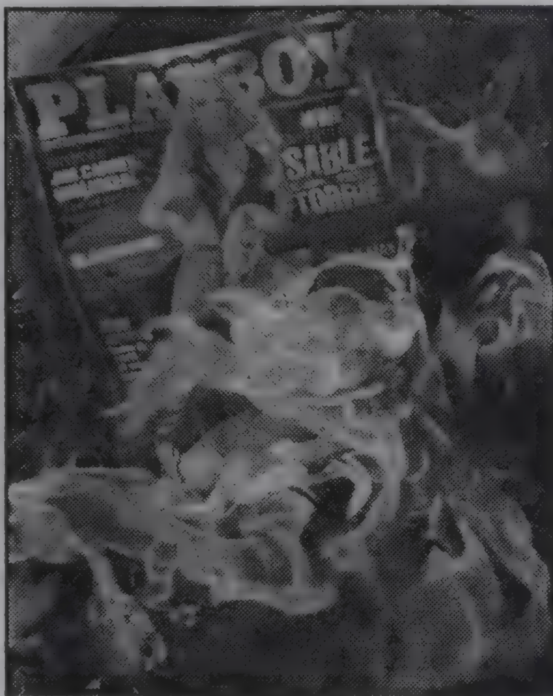
ವನ್ನು ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಓದುವಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಕೇಳಲು ಯ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಚ. ಅವರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಷಯಗಳೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯ. ಕ್ಕಳು ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೂ ವರನ್ನು ಗದರಿಸಿಬಿಡುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಷಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಸಹಾಯಕರೇ, ಅವರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಪಡಿಸಲಾರರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರಿಂದ (ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮನೆ ಕೆಲಸದವರು) ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅವರಿಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕು ಅದರಿಂದ ಗೊಂದರೆಗೊಳಪಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ನಮ್ಮ ಅತೀ ಮಡಿವಂತಿಕೆಯ ಸಮಾಜ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಸಲ್ಲದ ಹಿಡಿತವಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರ ಹಿಡಿತ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆ, ಪ್ರಬಲವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರೀ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ವಾಣಿಜ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು,ಅಸಭ್ಯ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು - ಇವೆಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಏನೋ ನಿಗೂಢತೆ ಇದೆಯೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ನೀಡಿ, ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರನ್ನು ಪ್ರಪಾತದೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗದೆ ತೊಳಲಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.



ಅಶ್ಲೀಲ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು 'ಚಿತ್ರಿಸಿ' ಅಥವಾ ಛಾಯಾಂಕಿಸಿ ಮೊಬೈಲು ಫೋನುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ರವಾನೆ.

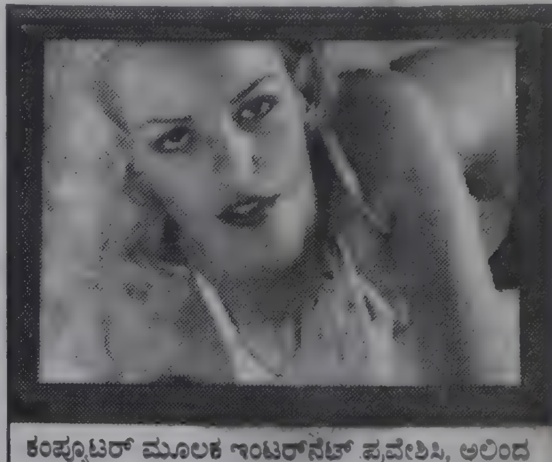
ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ ಟಿ.ವಿ., ಸಿನಿಮಾ, ಕಥೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳು,ವಾರ್ತಾಪತ್ರ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು, ಅಶ್ಲೀಲ ಪುಸ್ತಕಗಳುಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಹೊಸ ಅಲೆಗಳು ಹಳೆಯ ಅನಿಸಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿವೆ. ಸೆನ್ಸಾರ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನವರು ದೊಡ್ಡವರು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವಂಥಹದು, ಚಿಕ್ಕವರಿಗಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಕೊಟ್ಟ ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ನಡುರಾತ್ರಿ ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ Videocassetteಗಳು, CD ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಬುಡ ಮೇಲು ಮಾಡಿವೆ. Blue films ಗಳು ಬಹಳ



'ಪ್ಲೆ ಬಾಯ್' ಬಾಗ್ದಾದಿನಲ್ಲಿ 'ಪ್ಲೆ ಬಾಯ್' ಸೆಕ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸುಡುವ ದೃಶ್ಯ. ಇನ್ನೇನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೆ ಬಾಯ್ ತನ್ನ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಿದೆ.

ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಜನರ ಕೈ ಸೇರುತ್ತಿವೆ. ಸೆಟಲೈಟ್ ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಯಾರ ಕಟ್ಟುಪಾಡು (restriction), ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಾಗಿ, ಹದಿಹರೆಯದವರು ವಿವೇಚನಾ ಶೂನ್ಯರಾಗಿ ಅನೈತಿಕ ದಾರಿ ಹಿಡಿದು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಮಾಹಿತಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಯುಗ (Internet). ಇದು ಯಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಗಣಕಯಂತ್ರ (Computer) ಮತ್ತು ಒಂದು ಮೋಡೆಮ್ (modem)ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ರಸ್ತೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೂ ಸೈಬರ್ ಕೆಫೆ (Cybercafe) ಗಳು ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್ ಸೈಟ್‌ಗೆ ಜಿಗಿದಾಗ ಕಾಣಬರುವ ಅಶ್ಲೀಲ ದೃಶ್ಯ.

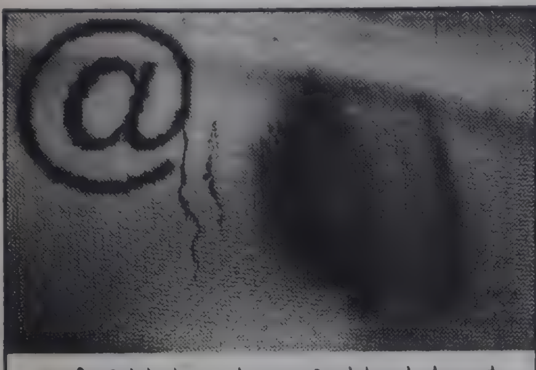
ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. Internetನ ಉಪಯೋಗದ ದರವೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಟುಕಬಲ್ಲದು. ಈ Internet ನಲ್ಲಿ "ಏನು ಇಲ್ಲ?" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ, ಅಶ್ಲೀಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಅನೇಕ ವೆಬ್ ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಸಲಿಂಗಿಗಳಿಗೆ, ಪೀಡೋಫಿಲ್‌ಗಳಿಗೆ (ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯುಳ್ಳವರು) ವಿಕೃತಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಇವು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕವಾಗಿವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ Chat Site, E-mail ಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಲೇಪನದ ಹರಟೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಒಂದು ಸುದ್ದಿಯಂತೆ, Video Camera ಅಳವಡಿಸಿ ನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು Computer ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕಳುಹಿಸಬಹುದಾದ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಹ ಇದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ Cyber Sex ಅಥವಾ Internet Sex ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಕೆಲವು ವೆಬ್ ಸೈಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧ ಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ Pornosite ಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಡ (peer pressure) ದಿಂದಾಗಿ ಸಹ ಮಕ್ಕಳು ಇವಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಶ್ಲೀಲ ವೆಬ್‌ಸೈಟುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಒಂದು ಚಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ



ಚಾನೆಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವ.

ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುವಂತದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

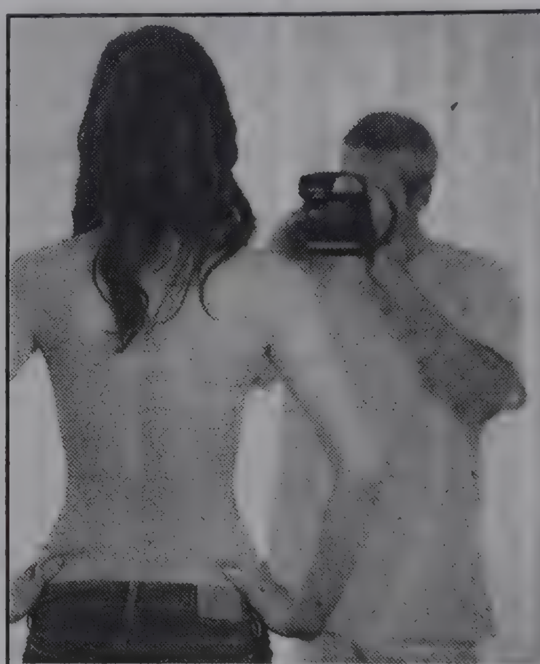
10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಅಜೆಯ್ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಮಂಕಾಗಿದ್ದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವನ ತಂದೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ಕರೆತಂದಿದ್ದಾಗ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ ಹೀಗಿತ್ತು - "ಒಂದು ದಿನ ಅವನ ತಂದೆತಾಯಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅವನ ಗೆಳೆಯ Computer game ಆಡೋಣ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಂತರ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರ (ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟದ್ದು)ವೊಂದನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಅವನು ಯಾರಲ್ಲೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತೊಳಲಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದನೆಂದರೆ ಇಂತಹ ವೆಬ್ ಸೈಟ್‌ಗಳ ಕುಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

Internet ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೈಟ್‌ಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನವಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೂ ಒಳಪಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಅವಾಸ್ತವಿಕ, ಅಸಹಜ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳಿಂದಲೂ ಬಳಲಬಹುದು.

ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎನ್ನೋಣವೇ? ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿವೆ, ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಾಹಿತಿ ಸ್ಫೋಟ ದಿಂದಾಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವಪೀಳಿಗೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ತಮ್ಮದೇ ದೇಹದ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನಾಹುತ ಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗನು ಗುಣವಾಗಿ, ಅವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಪಾರ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಬೇಡದ ಕುತೂಹಲ ಹೋಗಿ, ಸಲ್ಲದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ-ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

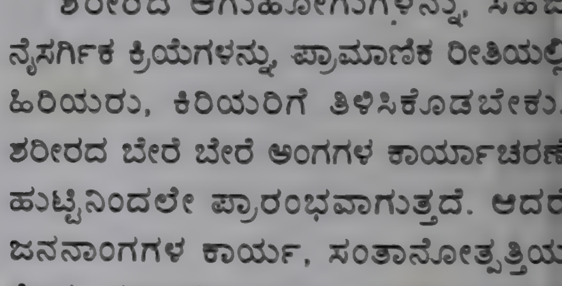
ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ನಗರೀಕರಣ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ



ಸೆಕ್ಸ್ ತಾಣಗಳತ್ತ ಹೊರಟಿರುವ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ

ಅಂಧಾನುಕರಣೆ Satellite ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು, ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯರ ಹಿಡಿತ, ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ವಾಣಿಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೀತಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅರಿವು, ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಲ್ಲವೆ? ಒಂದು ಕಡೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕಟ್ಟುಪಾಡು, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಮುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದ್ವಂದ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ಸರಿ? ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಕಾಣದೆ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲ
ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ
ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಯುವ
ಯುವತಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ತೊಡಗ
ತಮ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಗಳಾ
ವಿದ್ಯೆ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟು ವಿವಾಹ
ವಯಸ್ಸು ಬರುವವರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ
ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ
ಆಯಾವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಮಕ್ಕಳ
ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾಗಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ
ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮುಂ
ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದ
ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು, ಮಿಥ್ಯೆಗಳು
ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಮುಂತಾದವುನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
ಇಂದಿನ ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನು ಹೊರಗಿನ
ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದಾಗಿ ಯುವಜನಾಂಗ
ಏಯ್ಡ್ಸ್ (Aids) ನಂತಹ ಮಹಾಮಾರಿಗ
ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ
ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು
ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

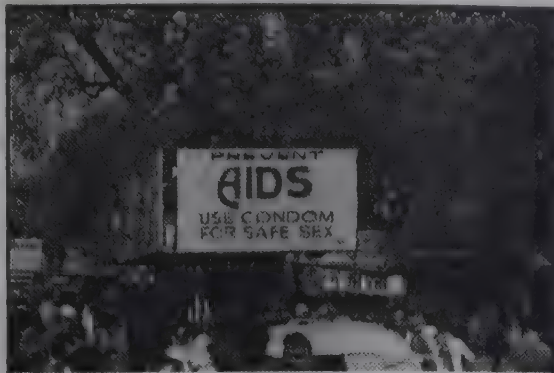
ಶರೀರದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು, ಸಹಜ
ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಹಿರಿಯರು, ಕಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.
ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ
ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ
ಜನನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ
ಕೆಲಸ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ
ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆದರೂ
ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪೂರಕ, ಇದು
ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ದೇಹದ ರಚನೆಯೇ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳ
ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ
ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭನಿರೋಧ, ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ
ಸಂಬಂಧ, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವ
ಭಾವನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು



ಅಶ್ಲೀಲ ಸೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ 'XXX' ಎಂದೇ ಹೆಸರು.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ. ಹಿರಿಯರು, ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ, ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಕುತೂಹಲಗಳನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ವೈದ್ಯರು,ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ಸರ್ಕಾರ - ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣ, ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪರಿಸರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ತಜ್ಞರು, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ, ಆರೋಗ್ಯ



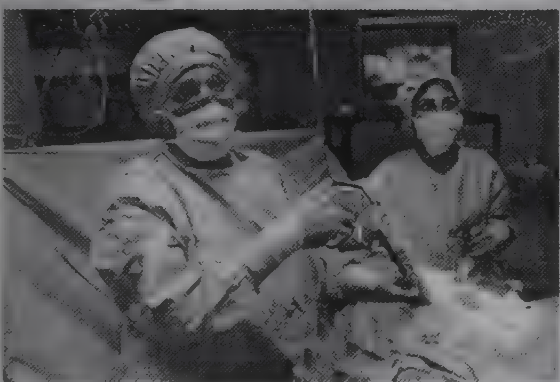
ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ 'ಏಡ್ಸ್' ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡದಂತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ 'ಕಾಂಡೋಮ್' ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕರೆ.

ವಂತ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಸಂಕೋಚ, ಮುಜುಗರ, ನಾಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಕಣ್ಣೀರು, ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಕೊರಗುವಿಕೆ, ಮುರಿಯಲಿರುವ ಮದುವೆ, ಮನಸ್ತಾಪಗಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅರಿವು/ಶಿಕ್ಷಣ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ವಿವಾಹದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ, ನವ ವಧೂವರರಿಗೆ, ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುವಂತಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಸದೃಢ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ●

ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಲು ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನ



ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲೆಂದು ಮಾಡಲಾಗುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟೊಮಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 1.5 ದಶಲಕ್ಷ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

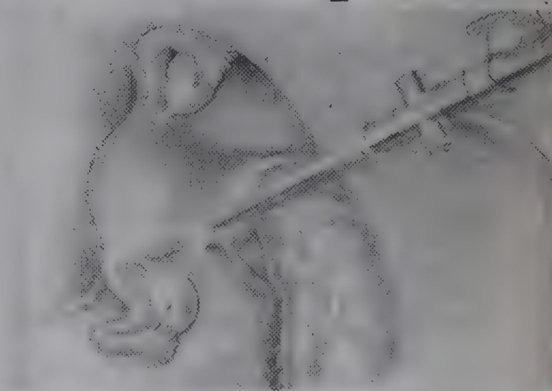
ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಯುಟೆರೈನ್ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶವು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದು ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದರೆ ಆಗ ಈ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗುರುತು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಖಾಂತರವೇ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲೆಂದು ಲಭಿಸುವ ಸಂಕೇತಗಳೆಂದರೆ - ✤ ಮೆನೋರೇಜಿಯಾ ಯೋನಿಯಿಂದ ಅತೀವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ✤ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ✤ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಭರಿಸಲಸಾಧ್ಯ ನೋವು, ✤ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಸುವ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾಲಿಗೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. - ✤ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗಾಯದ ಕಲೆ, ✤ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಸುದೀರ್ಘ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ✤ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ✤ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಕನಿಷ್ಠ 4 ವಾರಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ.

ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈಗ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟೊಮಿಯನ್ನು 1989ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಾಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ತುಸು ಕೆಳಗೆ 1 ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಾತ್ರದ ಛೇದವನ್ನು ಮಾಡಿ ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಆವಶ್ಯಕ ಉಪಕರಣ



ಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಛೇದಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪ್‌ನಿಂದ ಕಂಡು ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ವೀಡಿಯೋ ಮಾನೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸಿದಂತೆ, ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಶತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅವನ್ನಷ್ಟೇ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು.

ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಹಿಸ್ಟೆರೊಕ್ಟೊಮಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳೆಂದರೆ - ✤ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ✤ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ✤ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಮರಳಬಹುದು. ✤ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಗಾಯದ ಗುರುತು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ✤ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ತೀವ್ರ ನೋವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ●

ಬದುಕಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಲಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ



ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಧೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೆಂದರೆ ಬರೀ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರ ಬೇಕು ಎಂದಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮೂರರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾದರೆ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರು ವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ದವರೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಖೇದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಭಾರಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಘಟಕಗಳ ಕೊರತೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಸೋಯಾ, ಬೇಳೆಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಇತರರ ಆಯ್ಕೆ-ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತ ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಈ ಕೊರತೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾದ ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅತ್ತಿತ್ತ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ, ತಲೆನೋವು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದಣಿವಂತೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಋತುಚಕ್ರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಾಗುವ ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಖಾಯಂ ಎಂಬಂತಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು ಕೂಡ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚಿಂತನ ಮಂಥನ ನಡೆಸುವುದು, ನಾಟಕ-ಚಲನಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುವುದು ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ನಿಕಟತೆ ಹೊಂದುವುದು, ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯಂಥ ರೋಗಗಳು ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಿಟ್ಟು-ಲೋಭ-ಮತ್ಸರ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಅವು ಮನೋವಿಕಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಪಚನ, ತಲೆನೋವು, ಆಸ್ತಮಾ, ಶೀತ, ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇವು ಅದರದೇ ದೃಶ್ಯ ರೂಪಗಳಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬರೀ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಲಾಭಗಳೂ ಇವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರನಾಡಿಯ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ವೇಗ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಗತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಪ್ಪುಸ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಾಜಾತನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸಕ್ಷಮಗೊಂಡ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಲವತ್ತರ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ (ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹವ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಆಟ ಆಡುವಂತಹ, ಓಡುವ, ಈಜುವ ಹಾಗೂ ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂಡ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಏರೊಬಿಕ್ಸ್, ಯೋಗಾಸನ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೋವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮೈಮೇಲೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇದೂ ಕೂಡ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವುದು, ಆ ಬಳಿಕ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಆರಂಭ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು, ಹೆರಿಗೆ- ಈ ಒಂದೊಂದು ಹಂತಗಳು ಆಕೆಯ ಸತ್ವ

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಈ ಬಗೆಗಿನ ಸಂದೇಹಗಳು ತಂತಾನೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಈಗ ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ. ಆಯುಷ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿದರೆ ವಿವಾಹ-ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ-ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಿಕೆ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊಂದಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಭಾವೀ ವಧು-ವರರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಈ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಆಗಬೇಕು. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತೇನಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ ಸಾಧನಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಉದಾ, ಗರ್ಭ ತಡೆಯಲು ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಕ್ಷಮಗೊಳಿಸುವುದು, ಏನಾದರೂ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಇದು ತಿಳಿದರೆ ಕೊರತೆ ತುಂಬಲು ಪೂರಕ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 40ರ ಬಳಿಕ ಆರಂಭವಾಗುವ ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆ ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ವಿಕಾರಗಳು, ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳು ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯೇ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯ. ಆದರೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟ ಅನುಭವ ಕೂಡ ಅನೇಕರಿಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಲವು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ, ಹೆಸರು-ಉದ್ದು ಮುಂತಾದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೇಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬಾಳೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅರಿಸಿನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮೆಮೊಗ್ರಾಫಿ, ಸೋನೊಗ್ರಾಫಿ, ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನಾದರೂ ತೋರಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಂಪತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವಂತಹದಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಬಾವಿ ತೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ, ಹಣ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಲಾಭಕರ. ■



(27ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪು ಬದಲಾವಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಾಯಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು ವೆಚ್ಚವು ಕೃತಕ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ 70 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಂದ 2 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಗನೆ ಕೂರುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ತೆರೆಯುವುದು, ಕಣಕಾಲು ಗಂಟನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು - ಮೊದಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಬಿಡಬೇಕು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರೋಗಿಗೆ ರುಚಿಯೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದಂತಾಗಿ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಲೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯನಾದಷ್ಟು ನೀರು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ದ್ರವ್ಯ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರೋಗಿ ಓಡಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ಪಂಜ್‌ಬಾತ್‌ಅನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೆರವೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನದಿಂದ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ತಜ್ಞರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಓಡಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುವಂತಹ ನೋವನ್ನು ರೋಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡದೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು. ●

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
ಅರಿವಿರಲೇಬೇಕಾದ ಹತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು!

1 ಟೈಪ್ I ಹಾಗೂ ಟೈಪ್ II ವಿಧದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಅವು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಟೈಪ್ I ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು 'ಇನ್ಸುಲಿನ್-ಆಶ್ರಿತ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್' ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಐದು ವರ್ಷದಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು-ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ. ಇದು ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಸದಾ ಕಾಲ ಕಾಡುವ ತೀವ್ರ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಅತ್ಯಂತ ಬಳಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಕ ಕೋಶಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಟೈಪ್ I ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಕ ಕೋಶಗಳ ನಾಶ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುವುದರ ಫಲವಾಗಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಟೈಪ್ I ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಆಶ್ರಿತವಲ್ಲದ ಟೈಪ್ - II ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ನಂತರದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸದಿದ್ದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಟೈಪ್ - II ಡಯಾಬಿಟಿಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧ - ಎರಡನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸುವುದೂ ಉಂಟು.

> **ಹಿಂದೆ 'ಸಿರಿವಂತರ ರೋಗ'ವೆಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳಷ್ಟೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಓದಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಅಲ್ಲೊಂದು-ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಣಿಕಿಕ್ಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲಾಗುವ ಹತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಅವು ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿ - ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ....**

2 ಡಯಾಬಿಟಿಸನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ ದೂರವಿಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಕಾ 2010ರ ವೇಳೆಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಡಯಾಬಿಟಿಸ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಆ ಗುಂಪಿನಲ್ ಒಬ್ಬರಾಗದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದ ಕೆಲವೊಂದಿಷ್ಟು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ-

* ಅತಿಯಾಗಿ ದಪ್ಪನಾಗಬೇಡಿ ಆವಶ್ಯವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ತೂಕವನ್ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದರೆ ಟೈಪ್ II ಡಯಾಬಿಟಿಸ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.
* ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.
* ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ - ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳಂತ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡಿ.
* ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ ಎಂದಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ ಪರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

3 ಡಯಾಬಿಟಿಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ?

ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಐಲೆಟ್ ಸೆಲ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಹಾಗೂ ಆಕರ ಕೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವವರೆ ನಿಯಂತ್ರಣವೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

4 ಈಗಂತೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೇದನೆ ಬೇರೆ. ಈ ನೋವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ದಬ್ಬಣದಂತಹ ನೀಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವ ಕಾಲ ಈಗ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಲೋಡ್ ಮಾಡಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋಫೈನ್ ನೀಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಅಪಾರ ವೇದನೆಯೇನೂ ಆಗದು.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಸುಲಭ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆ ಭಾಗ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದು ಸುಲಭ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

5 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾದ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೊಂದು ಸಲಹೆ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಿರುಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತಲೆಯೇರಿ ನರ್ತಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಮಟ್ಟಿನ ಭಯ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರ ಪಾಲಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ನಿಜ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಯಾವತ್ತಾದರೊಂದು ದಿನ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಲ್ಲಿದರೆ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನವರಿಗೆಂದೇ ತಯಾರಿಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಹೋಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತಿನ್ನುವುದನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಆಗದು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದಿನಪೂರ್ತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರು ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮುತುವರ್ಜಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ವಿಧದ ಆಹಾರ ಆವಶ್ಯಕವೋ, ಅದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರ ಪಾಲಿನ ಆಹಾರ ವಿಧಾನವೂ ಹೌದು. ಉದಾ. ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ.

6 ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಹಲವಾರು ನೂತನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ -

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ (ನ್ಯೂರೋಪತಿ), ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಪೆಟ್ಟು ಉಂಟಾದರೂ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ - ಕಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ರೆಟಿನಾ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ, ಶಾಶ್ವತ ಕುರುಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿ - ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು.

7 ಕೆಲವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರು ಕೋಮಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಏಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ? ಅದಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿದುಹೋಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹೀಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಸುಕು ದೃಷ್ಟಿ, ಗೊಂದಲ ಎಲ್ಲವೂ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಹೊರಟು ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹವೇನೂ ತೆಪ್ಪಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅಡ್ರನಲೀನ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಎದೆ ಢವಢವಗುಟ್ಟುವುದು, ಉದ್ವೇಗ ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಔಷಧವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ - ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು.

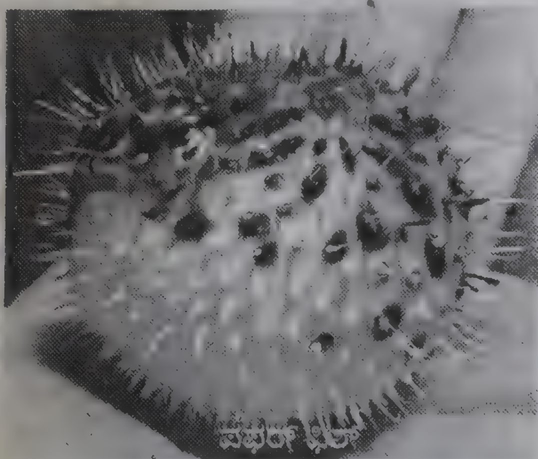
ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಕರಾರುವಾಕ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಮಾನಿಟರ್ (ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ) ಬಳಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದರಿಂದ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕುಗೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ ಏನಾದರೂ ಸಿಹಿಯನ್ನೋ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನೋ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

(69ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಯಾರನ್ನು ಜೀವಂತ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ನಾವು?

ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಮೀನಿದೆ. ಹೆಸರು ಪಫರ್ ಫಿಶ್. ತಿನ್ನಲು ಭಾರೀ ರುಚಿಯಂತೆ. ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಮರೆಯದೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.



ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಗ್ರಂಥಿಯೊಳಗಣ ರಸ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಣದಷ್ಟು ಹೊರಚೆಲ್ಲಿದರೂ, ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನುವವನ ಸಾವು ಶತಸ್ಸಿದ್ಧ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಊಟ ಮಾಡ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಪಫರ್ ಫಿಶ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆತ್ತು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾನವನ ವಿಚಿತ್ರ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿ.

'ಬ್ಲಡ್ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್' ಎಂಬ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಅನೇಕರು ಬಯಸೀ ಬಯಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ



ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಗೊತ್ತೆ? ಹಸುವಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಯೋಗ್ಯ ಆಕಾರದ ಕಂಟೈನರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಸುಗಂಧದ ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಕಂಟೈನರ್ ಅನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನ ಡೀಪ್ ಫ್ರೀಜರ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಪೂರ್ತಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಯೂರೋಪ್‌ನ ಆಹಾರ. ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

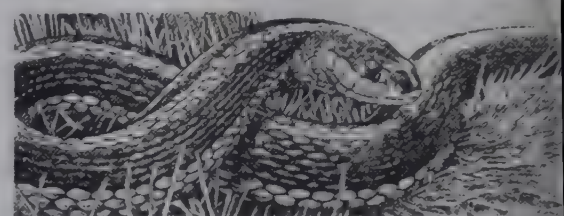
ಇದನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಆದರೂ ನಾವು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ಭಾರತದ ಈಶಾನ್ಯ- ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಲುಮೋಜಿನಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಕುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡುವೆ ಉಳಿದಿದ್ದು ನಾಯಿ-ಕುರಿ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ! ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಜನರಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಮಾಂಸವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕುರಿಯ ಕರುಳನ್ನು ಬೋಟಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸಹಾರಿ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೋಟಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವನ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ. ಭೂಮಂಡಲದ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದಲೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯುವ ನಾವು, ಅವನ್ನು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ನಾಶಗೊಳಿಸತೊಡಗುತ್ತೇವೆ.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆಯ ಕಾಲಿನ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾ[...] ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತ ತಿನ್ನುತ್ತಿ[...] ಮಹಾರಾಜರೂ ಇದ್ದರು. ಬ್ರಿಟೀಷರು ಹಂದಿ[...] ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕುದಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಟ್ರಾಟಸ್[...] ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾ[...] ಗೀಸ್ ಎಂಬ ಸಮುದ್ರ ಪಕ್ಷಿಯ ಯಕೃತ[...] ನೇರಾನೇರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತ[...] ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿ[...] ಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ಅದನ[...] ಬಲು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪೂರ್ವದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಜಿರಳೆ, ಕಪ್[...] ಹಾವು - ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರ[...]







ಕರಡಿಯ ಗಾಲ್ ಬ್ಲಾಡರ್ ಮತ್ತು ಮಂಗನ ಮಿದುಳೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬಲುಪ್ರೀತಿ! ಆದರೆ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅಂ[...] ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ[...] ಅರಿವಿರದೇ ನಾವು ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಹಾರಗಳನ[...] ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಗೊತ್ತಾ? ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಉದಾಹರಣ[...] ಗಮನಿಸಿ. ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜು[...] ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಳೆಯನ[...] ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ[...] ಅವುಗಳ ತಯಾರಕರು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೆ[...] 'ಮಾಂಸಹಾರಿ' ಎಂದು ಅದರ ಮೇ[...] ಸೂಚಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಅಂತ[...] ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ, ಗಮನಿಸಿ-

ಇನ್ಸುಲಿನ್ - ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಹಂದಿ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್ಕೋಲ್ - ಹಸುವಿನ ಮೂಳೆಯ ಚೂರುಗಳು. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.

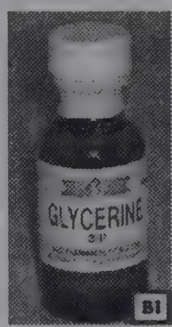
* ಅಡ್ರಿನಲೀನ್ - ಹಂದಿ ಮತ್ತು ಕುರಿಯ ಅಡ್ರಿನಲೀನ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.



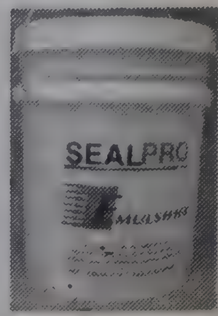
* **ಎಲೆಂಟಾಯಿನ್** - ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಸ್ತನಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಲೋಶನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
* **ಕಾರ್ಮಿನ್** - ಬೀಟಲ್ಸ್ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಕೆಂಬಣ್ಣದ ಕಲರಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್. ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಜ್ಯೂಸ್, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಫ್ರೂಟ್ ಜೆಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆ.
* **ಕ್ಲೋರಿಫೈಯಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್** - ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಫಿಶ್ ಬ್ಲಾಡರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಟ್ ವೈನ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
* **ಜೆಲೆಟಿನ್** - ಥಿಕನರ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಂಪೂ ಮೊದಲಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕೋಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅವಶೇಷಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



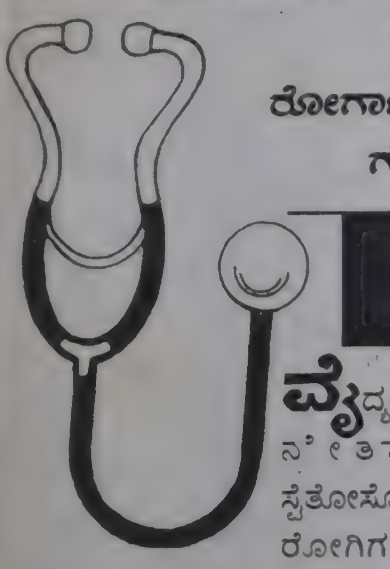
* **ಎಮಲ್ಸಿಫೈಯರ್** - ಲೆಸಿಥಿನ್, ಮೊನೋಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್, ಡೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸ್ಟಿಯರಾಲ್, ಪಾಲಿಸಾರ್ಬಿಟಾಲ್, ಮೊನೊಸ್ಟಿಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಸ್ಟಿಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಎಮಲ್ಸಿಫೈಯರ್‌ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ, ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕೃತ್ರಿಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಫುಡ್ ಪ್ರೊಸೆಸಿಂಗ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳ, ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು - ಮೊದಲಾದವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಲೆಟಿನ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್, ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
* **ಗ್ಲಿಸರೀನ್ / ಗ್ಲಿಸೆರಾಲ್** - ಸಾಬೂನು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶದ ಬಳಕೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು, ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್, ಮೌಥ್ ವಾಷ್, ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್, ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ - ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಳಕೆ.



* **ಕಿಣ್ವಗಳು** - ಹಂದಿ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುವ ಪೆಪ್ಸಿನ್, ಲೈಪೇಸ್, ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಧದ ಪೆಪ್ಸಿನ್ ಕಿಣ್ವವಾದ ಪೆಪ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಚೀಜ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚೀಜ್, ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಪೇಸ್ ಕಿಣ್ವದ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು.
* **ಟೈಲೋ (ಮೇದಾಮ್ಲ)** - ಕುರಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ನೆಣದ ಅಂಶ. ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ತೈಲ, ಸಾಬೂನು, ಪ್ರಸಾಧನಗಳು, ಕ್ರೆಯಾನ್, ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪೇಪರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
* **ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಲಿಕ್ ಸ್ಟಿಯಾರೇಟ್** - ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನೆಣ. ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
* **ಲಾರ್ಡ್** - ಹಂದಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಭಾಗದ ನೆಣ. ಶೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್, ಸಾಬೂನು, ಪ್ರಸಾದನಗಳು, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಗಳು, ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳು, ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ - ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.



* **ಓಲೆಯಿಕ್ / ಓಲಿನೆಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ** - ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನೆಣ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯ ಜನಕ ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತ. ಚೀಜ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಕೃತ್ರಿಮ ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಸಾಬೂನು, ಪ್ರಸಾಧನ, ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್, ನೈಲ್ ಪಾಲಿಷ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
* **ಲಿನೋಲೆಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ** - ಹಸು ಮತ್ತು ಹಂದಿಯಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್, ಖಾದ್ಯ - ಪದಾರ್ಥ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ, ಸಾಬೂನು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
* **ಗ್ವಾನಿನ್** - ಮೀನುಗಳ ಹುರುಪೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಂಪೂ, ನೇಲ್ ಪಾಲಿಷ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
* **ಸ್ಟಿಯಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ** - ಹಸು, ಹಂದಿ, ಕೆಲಬಾರಿ ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಫ್ಲೇವರಿಂಗ್‌ಗೆ ; ಸಾಬೂನು, ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್, ಕ್ರೀಮ್, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಹೇರ್‌ಸ್ಪ್ರೇಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
* **ಪಾಮಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ** - ಹಸು ಮತ್ತು ಹಂದಿಯಿಂದ. ಸಸ್ಯ ತೈಲಗಳಿಂದಲೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಚೀಜ್, ಬಟರ್ ಫ್ಲೇವರಿಂಗ್, ಶ್ಯಾಂಪೂ, ಶೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
* **ಐಸೋಪ್ರೊಪೈಲ್ ಪಾಮಿಟೇಟ್** - ಸ್ಟಿಯಾರಿಕ್ ಮತ್ತು ಪಾಮಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣ.
* **ಮಿರಿಸ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ** - ಹಸು ಮತ್ತು ಕುರಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಜಿಲೆಟಿನ್ ಡೆಸರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬಟರ್ ಸ್ಕಾಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ. ●



ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುವ ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ 9 ತರಹದ ಮಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್ ತಲುಪಿದ್ದು ಹೇಗೆ? ಇವುಗಳಿಂದ ಅಪಾಯಗಳೇನು? ಪರಿಹಾರವೇನು?

ರೋಗಾಣುಗಳ ತಾಣ

✍ ಡಾ. ಎಂ.ಡಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತ

ವೈದ್ಯರ ಕೊರಳಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುವ ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಗಳ ವಿಶ್ವಾಸ ಅಪಾರ. ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್ (ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ 'ಸ್ಟೆಥ್' ಎಂದು ಹೆಸರು) ಇಟ್ಟು ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ರೋಗಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಾಣದ ಮತ್ತು ಕೈಗೆ ಎಟುಕದ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಕರುಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರೋಗವನ್ನು ಸ್ಟೆಥ್‌ನಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಚಲನೆಯ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಎದೆ ಬಡಿತವನ್ನು ಆಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಆಲಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸ್ಟೆಥ್ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಅಲೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್, ಹೋಮಿಯೊಪತಿ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸ್ಟೆಥ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಸಾಧನ ಮತ್ತು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಗಾತಿಯಾದ ಸ್ಟೆಥ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದೊಂದು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ನಂಬಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೆ? ಈ ಮಾತು ನಿಜವೆಂದು ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ನವದೆಹಲಿಯ ಜಿ.ಬಿ.ಪಂತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ.ಪೂನವ್ ಸೂದ್, ಡಾ.ಬಿಭಾತಿ ಮಿಶ್ರ ಮತ್ತು ಗಿ.ಆನಂದೀತಾ ಮಂಡಲ ಇವರುಗಳು ಸ್ಟೆಥ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿವರಗಳು ಇಂತಿವೆ:

ಒಳರೋಗಿ ಮತ್ತು ಹೊರರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಟ್ಟು 106 ಸ್ಟೆಥ್‌ಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ 90 ಸ್ಟೆಥ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (ಶೇ.85) ರೋಗಾ ಣುಗಳಿದ್ದವು. ಸ್ಟೆಥ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು, ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಈ ರೋಗಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗೊಂಡ ಸ್ಟೆಥ್ ಮೂಲಕ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟೆಥ್ ರೋಗಾಣು ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಾಹಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸ್ಟೆಥ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್, ಸ್ಟೆಪಲೋಕಾಕಸ್, ಕ್ಲೆಬ್ಬಸಿಲ್ಲಾ ಎಂಟಿರೊಕಾಕಸ್, ಮೈಕ್ರೊಕಾಕಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಅಲ್ಬಿಕಾನ್ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಗಂಟಲು ನೋವು, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ಟೆಥ್‌ಅನ್ನು ಕಲ್ಮಶಗೊಳಿಸಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ಟೆಥ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಸ್ಟೆಥ್‌ನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ಟೆಥ್‌ಅನ್ನು ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳಿಂದ. ಚರ್ಮರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸ್ಟೆಥ್‌ನ್ನು ತಗುಲಿಸಿದಾಗ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ಟೆಥ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಲಿನಗೊಂಡ ಸ್ಟೆಥ್‌ನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಬಳಸಿದರೆ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಈ ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ಟೆಥ್‌ನ ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ (ಸ್ಟೆಥ್‌ನ ದುಂಡಾಕಾರದ ತುದಿ. ಈ ತುದಿಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ) ಎಂಬ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೆಥ್‌ನ ಡಯಾಫ್ರಾಮ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ರೋಗಾಣುಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ಟೆಥ್ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳಲು ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಸ್ಟೆಥ್ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟೆಥ್‌ನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅಭಾವ (ನವದೆಹಲಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, ಸ್ಟೆಥ್‌ನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. 106 ಸ್ಟೆಥ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸ್ಟೆಥ್‌ನ್ನು 5 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. 8 ಸ್ಟೆಥ್‌ಗಳನ್ನು 5 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸ ಲಾಗಿತ್ತು). ಸ್ಟೆಥ್‌ನ ಅಶುದ್ಧಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಸ್ಟೆಥ್‌ನ್ನು ಆಗಾಗ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸ ಬೇಕು ಎಂಬುವದರ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಸ್ಟೆಥ್ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ಟೆಥ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ಟೆಥ್ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವೈದ್ಯರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮಂಚ, ಹಾಸಿಗೆ ಇರುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ಟೆಥ್ ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಈ ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ಈ ಸ್ಟೆಥ್‌ನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮರು ಬಳಸಬಹುದು. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ

(56ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಅತಿಸಾರ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

✍ ಡಾ. ಬಿ. ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ನಂ.13, 'ಯಶಸ್', 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇ-ಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು-560 086.



ಅತಿಸಾರ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಾದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಸುಮಾರು ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವುಗಳು ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮುಂದುವರೆಯು ತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಎಂಟು ಮಿಲಿಯನ್‌ರಷ್ಟು ಜನರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಸಾರ ಎಂದರೇನು?

ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕನೊಬ್ಬನ ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂರು ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.6 ರಿಂದ 85ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯವರೆಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗ (ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಲಪ್ರಮಾಣ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ), ಸೇವಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳು ಮಲಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಆವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅತಿಸಾರವೆಂದರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂರು ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಜಲದಂಶ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆವೃತ್ತಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಿಥ್ಯಾಭೇದಿ ಅಥವಾ ಅತಿಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು, ಒತ್ತಡ ಕರುಳು ಬೇನೆ (ಇರಿಟಬಲ್ ಬೊವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್), ಪ್ರೊಕ್ಟೈಟಿಸ್ (ಗುದನಾಳ ಎಂಬ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದ ಉರಿತ), ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಸವಿಶೇಷವಾದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಅತಿಸ್ರವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗುದನಾಳವು ಮಲದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೇ ತಡೆಯಲಾರದೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಗುದದ ಸನಿಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ಇನ್‌ಕಾಂಟಿನೆನ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಸಾರವು ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು (Acute), ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘಕಾಲಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು (Chronic). ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ ಏಳರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅತಿಸಾರ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ

ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸೋಂಕು ತರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು. ಇದಲ್ಲದೆ, ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಇಲ್ಲವೇ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು, ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳೂ ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು

ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಭೇದಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅಸಮರ್ಪಕವಾದ ನೀರು ಸರಬರಾಜು, ಕೊಳಚೆ, ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ವಿಸರ್ಜನೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಬಡತನ, ಸುಲಭ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯ ಸಿಗದಿರುವುದು, ನಿರಕ್ಷರತೆ, ಅಜ್ಞಾನ

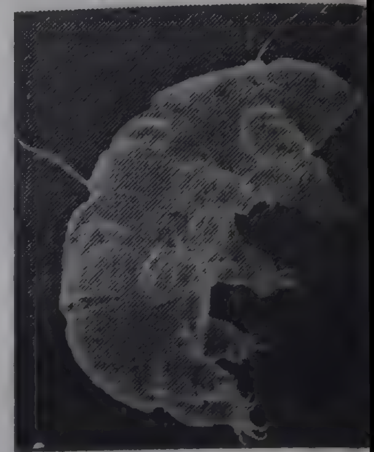
ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇವೆ.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಾರಣವಾಗು ತ್ತವೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೋಟಾವೈರಸ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಾರ್‌ವಾಕ್, ಅಡಿನೋ, ಎಂಟೆರೋ ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಳಲ್ಲಿ 'ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರೇ' ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಶಿಗೆಲ್ಲ'ದಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಸ್ಕಿರೀಶಿಯ ಕೋಲ್ಯೆ, ಕ್ಯಾಂಪೈಲೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಮೊದಲಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇತರ ರೋಗಾಣುಗಳಾದ ಎಂಟಮೀಬ, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ, ಟ್ರಿಚುರ, ಕರುಳ ಹುಳುಗಳು ಮೊದಲಾದ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳೂ ಭೇದಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಾ ಆಹಾರ, ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಲವನ್ನು ಮುತ್ತುವ ನೊಣಗಳು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೆತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳ ಬಹುತೇಕ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಜನರು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಇವರು ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಿಗೂ ನೊಣಗಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ತಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯದೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು, ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಾರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಶೀಶೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಯಾತ್ರೆಗಳು, ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಜಾತ್ರೆಗಳು, ಕುಂಭಮೇಳದಂಥ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂದಣಿ ಸೇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಕಲುಷಿತ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಭೇದಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನ ವಾಸಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು - ಕಾಲರಾ

ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರೇ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ', ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ಒಂದು ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಡಿನೈಲ್ ಸೈಕ್ಲೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವವು ಅಡಿನೋಸಿನ್ ಮೋನೋಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಈ ವಸ್ತು ಕರುಳಿನ ನಾಳದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವುದೇ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಈ ರೋಗ, ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಬಹು ಬೇಗನೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆರಳಿದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾಳಬಹುದು. ಇದರ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ಒಂದರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳು. ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ವಿಪರೀತ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು. ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಬೀರುವ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ನೀರಾದ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನ್ನ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದ ಮೊದಲು ಮಲದ ಅಂಶವಿದ್ದು ಅನಂತರ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯ ರೂಪದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವೂ ಒತ್ತಡವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬೇಗನೆ ನೀರು ಕೊರತೆಗೆ (Dehydration) ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ನದಿ ಅಥವಾ ಕೆರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗವಾಹಕ (ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದೂ ರೋಗವನ್ನನುಭವಿಸದವನು) ತನ್ನ ಮಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ತರುತ್ತದೆ. ರೋಗವಾಹಕರಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶ (Gall bladder)ದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಅವರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಮಶಂಕೆ (Dysentry)

ರಕ್ತಸಹಿತ ಹಾಗೂ ಲೋಳೆಯುಕ್ತವಾದ ಭೇದಿಗೆ ಆಮಶಂಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು, ಶಿಗೆಲ್ಲ ಡಿಸೆಂಟ್ರಿಯೇ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಇನ್ನೊಂದು ಎಂಟಮೀಬ ಹಿಸ್ಟೋಲಿಟಿಕ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ. ಈ ಪರಾವಲಂಬಿ ಪುಷ್ಟಿಕಣ ಹಾಗೂ ಕೋಶ (Cyst) ಎಂಬ ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡು ಆಹಾರ, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇವು ಪುಷ್ಟಿಕಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ಒಂದು ಅಮೀಬ. ರೂಪವಿಲ್ಲದ ಇದು ತನ್ನ ಜೀವರಸವನ್ನು ಮುಂಚಾಚಿ ಮಿಥ್ಯಾಪಾದಗಳಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪದರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ರಕ್ತಸೇರಿ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಂತಹ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪ್ಲೀಹ (Spleen) ಮತ್ತು ಮಿದುಳನ್ನೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕುರುಗಳಾಗಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಲೋಳೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸಹಿತವಾದ

ೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದು, ವಾಂತಿ, ಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ,ಇದರ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಶಿಗೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿತವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಭೇದಿಯು ನೀರು ನೀರಾಗಿದ್ದು, ಮಲದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ, ಲೋಳೆಗಳ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಒತ್ತಡಸಹಿತ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರ, ನೀರು, ಕಲುಷಿತ ವಸ್ತುಗಳು, ನಲ್ಲಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಶಿಗೆಲ್ಲ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಕಣ್ಣುರಿತ, ನರಬೇನೆ, ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಗಳುರಿತ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಇವು ಶಿಗೆಲ್ಲ-1 ಎಂಬ ಪ್ರಭೇದದಿಂದಾಗುತ್ತವೆ.

ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು

ಎಶ್ಚಿರೀರೆಯ ಕೋಲೈ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅತಿಸಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಭೇದಗಳಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಿಂದ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಭೇದ ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುವಿನಂತೆ ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನುತ್ಪಾದಿಸಿ, ಕಾಲರಾದಂತಹ ರೋಗವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗಾಣು ಪ್ರವಾಸಿಗನ ಭೇದಿ (Traveller's diarrhoea) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ದೇಶದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭೇದಿಗೆ ಈ ಹೆಸರು. ಆ ದೇಶದ ಜನರು ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶದ ಜನರು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಭೇದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಂಥ ಕರುಳುರಿತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅತಿಸಾರವುಂಟು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿ ಎಂಬುದು ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಉಳಿದ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು ಮೊದಲಾದ ಪಶುಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಆಹಾರ ನಂಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕೂಡ ಅತಿಸಾರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಸೌಮ್ಯರೂಪದ ಭೇದಿಯನ್ನೂ ತೀವ್ರತರವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಂಥ ಭೇದಿಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ತೀವ್ರ ರೂಪದ ರಕ್ತಭೇದಿಗೆ ಪಿಗ್‌ಬೆಲ್ ಎಂದೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಂಪೈಲೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್, ಯರ್ಸೀನಿಯ ಮುಂತಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಂಜಿನಾಹಾರ

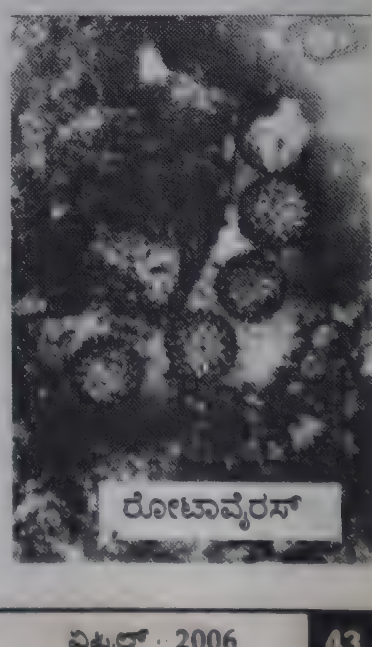
ಅತಿಸಾರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಆಹಾರನಂಜು (Food poinsoning). ಆಹಾರವು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆದು ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆತೊಳೆಸುವುದು, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ನಂಜಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ರೋಗಾಣು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಶುಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಉರಿತವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ನಂಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್. ಇದೂ ಕೂಡ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ರೋಗಿಗಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕುರುಗಳು, ಕೀವುಗಳು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ಸುಮಾರು ಆರು ಗಂಟೆಗಳು. ಇದು ಮೊದಲೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಆಹಾರ ನಂಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



ಆಹಾರ ನಂಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಶೈತ್ಯೀಕರಣ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ (refrigerators) ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕು, ಆಹಾರವನ್ನು ಆಗ ತಯಾರಿಸಿ ಆಗಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಂತೆ ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ಅತಿಸಾರವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಟಾವೈರಸ್ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಾಣು. ಇದು ಮಲದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ (immunity) ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲವಿರುವ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ವಾಂತಿ. ಅನಂತರ ಭೇದಿಯಾಗಿ, ಅದು ನೀರು ನೀರಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಲೋಳೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಇದರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಟಾ ವೈರಸ್


ರೋಟಾವೈರಸ್

ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರವುಂಟು ಮಾಡುವ ಇತರ ವೈರಸ್‌ಗಳೆಂದರೆ ನಾರ್‌ವಾಕ್, ಅಡಿನೋವೈರಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿವೈರಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇತರ ರೋಗಾಣುಗಳು

ಎಂಟಮೀಬ ಆಮಶಂಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಅತಿಸಾರ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರುವ ನೀರು ನೀರಾದ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯ ಭೇದಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗದೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲವು ಅಂಟು ಅಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಿಪ್ಟೋಸ್ಪೊರಿಡಿಯಂ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಲೀಂದ್ರ ಅಥವಾ ಫಂಗಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಲೂ ಅತಿಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಂಡಿಡ ಆಲ್ಬಿಕನ್ಸ್ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

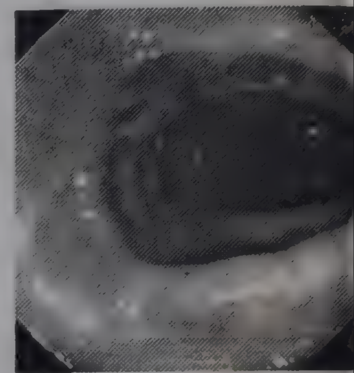
ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಾದರೂ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲದೆ ವಿಷಗಳಿಂದಲೂ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ರಂಜಕ ಅಥವಾ ಪಾಸ್ಪರಸ್ ಮತ್ತು ಆರ್ಸೆನಿಕ್. ಫಾಸ್ಪರಸ್‌ಯುಕ್ತ ವಿಷಗಳೆಂದರೆ ಇಲಿಪಾಷಾಣ, ಜಿರಲೆ ತಿಗಣೆಗಳ ಪಾಷಾಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿಸಾರ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಣ್ಣೀರು, ವಾಂತಿ, ಬೆವರು-ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲರಾದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾಲರಾ ಹಾಗೂ ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ವಿಷಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅತಿಸಾರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಸಾರಜನಕಗಳ ಅಭಾವತೆಯಿಂದ ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಮರಾಸ್ಮಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೋಂಕುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಶಕ್ತಿಗುಂದುವಿಕೆಯಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಭೇದಿ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳು ಚಕ್ರದಂತೆ ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಆಗುತ್ತವೆ. ನೈಯಾಸಿನ್ ಎಂಬ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ದಡಾರ ಎಂಬ ಸೋಂಕು ರೋಗದಲ್ಲೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅತಿಸಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರ

ಅತಿಸಾರ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಗಳಗಟ್ಟಲೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲವಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಕರುಳು ಬೇನೆ (Irritable bowel syndrome) ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೋರದರೆಯಿರದೆ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತಿರುವುದು, ಎದೆಯುರಿ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಕಾರಣ.


ಅಲ್ಸರೇಟಿವ್ ಕೊಲಿಟಿಸ್

ಕರುಳಿನ ಉರಿತವುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಅರ್ಬುದ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)ದಲ್ಲಿ ನೀರು ನೀರಾದ ರಕ್ತಸಹಿತ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಾನನ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣು ಸಹಿತ ಕರುಳುರಿತ (Ulcerative Colitis) ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಆಸ್ಮೋಟಿಕ್ ಭೇದಿ (Osmotic diarrhoea) ಎಂಬ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳು ಕರುಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅವು ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪ್ರೂ, ಸೀಲಿಯಾಕ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿತದಿಂದ ಅದರ ನಾಳದ ತಡೆಯಾಗಿ ಅದರ ಸ್ರವಿಕೆ ಕರುಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೀರಲ್ಪಡದೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬುಸಹಿತವಾದ ಇಂಥ ಭೇದಿಗೆ ಸ್ಟಿಯಟೋರಿಯ (Steatorrhoea) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುಂಠಿತತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಅತಿಸಾರವೆಂದರೆ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಅತಿಸಾರ (Secretory diarrhoea). ಇದರಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೆಲವು ರಸವಿಶೇಷಗಳು (ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಸಿನಾಯಿಡ್ (Carcinoid) ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅರ್ಬುದದಿಂದ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ಇಂಥ ರಸವಿಶೇಷ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಅದು ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಐಲಿಯಂ ಎಂಬ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತಲವಣಗಳು ಹೀರಲ್ಪಡದೆ ಅವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೀರಿನ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಒತ್ತಡ ಕರುಳು ಬೇನೆ, ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಭೇದಿಯುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಭೇದಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ಭೇದಿ (Factitious diarrhoea) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೀರುಕೊರತೆ (Dehydration)

ಅತಿಸಾರದ ಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ನೀರು ಕೊರತೆ. ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ನೀರುಕೊರ

ಮ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆಯೇ
ಮ ತಿಳಿದು ಅದರಂತೆ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ತೀವ್ರ
ರು ಕೊರತೆ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು.

ಸೌಮ್ಯ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ನೀರು ಕೊರತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ವಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಸೌಮ್ಯ ನೀರು ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಿತನಾಗಿದ್ದು ಬಾಯಾರಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾಡಿಮಿಡತ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆ ತೇವವಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರದ ಹರಿವು ಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಸುಕಿದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಿಂಸರಿಯುವುದು. ೀರ ತೂಕ ನಷ್ಟ ಶೇಕಡ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ನೀರು ರತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದು ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಲಸಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾಡಿಮಿಡಿತ ೇಗವೂ ದುರ್ಬಲವೂ ಆಗಿದ್ದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗಿದ್ದು ಮೂತ್ರದ ಹರಿವು ಬಹಳ ಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಶರೀರದ ತೂಕನಷ್ಟ ಶೇಕಡಾ ತ್ತು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

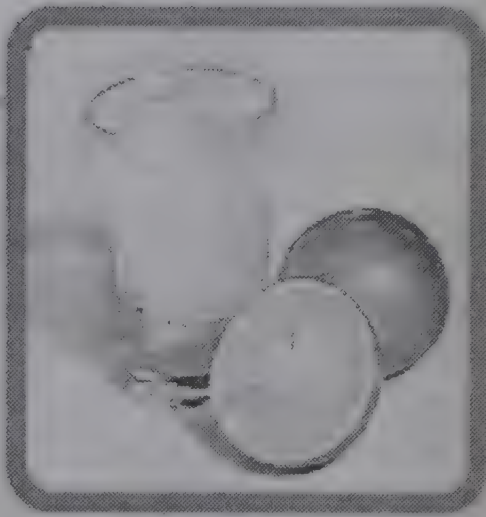
ಅನೇಕ ಜನರು ಅತಿಸಾರವೆಂದ ಕೂಡಲೇ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಿಸಾರ ಗಾಬರಿ ತರುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಆದರೂ, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ುಲಭವಾಗಿದ್ದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ೈದ್ಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾರಂಭಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ತೀವ್ರ ನೀರು ೊರತೆಯಾದಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ೋಗಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅತಿಸಾರದ ಕಾರಣವನ್ನು ಮಲಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ುದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್ ಡ್ರಾಪ್ ಎಂಬ ರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಅಗತ್ಯ.

ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ (Rehydration)

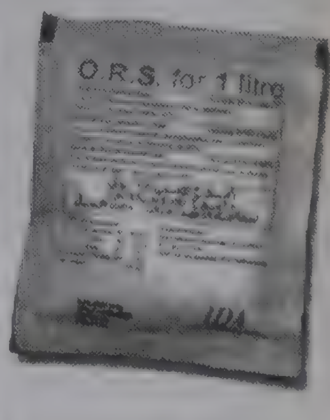
ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ನೀರನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ರ್ಕರ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ದ್ದರಿಂದ ನೀರು, ಶರ್ಕರ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಾರವನ್ನು ಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ೀರು ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ೊರತೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ.8-10ರಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯ ನೀರು ೊರತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಶೇ.ಒಂದರಷ್ಟು ತೀವ್ರ ನೀರು ೊರತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಎಳೆನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಗಂಜಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಾದರೆ, ಲೋಟ ಮತ್ತು ಚಮಚೆಗಳ ಹಾಯದಿಂದ ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕರು ಆಹಾರವನ್ನು ಷೇಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ವಾಂತಿಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಗೆ ನೀರು ೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅರಿವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅವು





ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. 6-8 ಟೀ ಚಮಚೆಗಳಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಅತಿಸಾರವು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ನೀರು ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಲವಣಾಂಶಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಲವಣಗಳ (Oral Rehydration Salt-O.R.S.) ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ, ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ, ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ ಹಾಗೆ ಕಲಕಬೇಕು. ವಯಸ್ಕರಾದರೆ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗಾದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಗುಟುಕುಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ವಾಂತಿಯಾದರೆ, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುಡಿಸದೆ, ನಂತರ ಮತ್ತೆ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗೆ 75 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಬಯಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನೀರು ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾದರೆ, ನೀರು ಕೊರತೆ ರಹಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡದ, ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಿನ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ, 100-200 ಮಿ.ಲೀ.ರಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊಸ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ತೀವ್ರ ನೀರು ಕೊರತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ, ಸಿರಾಂತರವಾಗಿ (ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್), ಅಂದರೆ, ಡ್ರಿಪ್ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಪುನಃ ಕುಡಿಯುವಂತಾದಾಗ, ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು (Antibiotics)

ಅತಿಸಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳ ಪಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ. ಅತಿಸಾರ ಯಾವ ರೋಗದಿಂದುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾಲರಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲೀನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಮಶಂಕೆಯಾದಾಗ, ಶಿಗೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಮೀಬ ಎರಡಕ್ಕೂ ಮಾರಕವಾದಂಥ ಸಂಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾರ್‌ಫ್ಲಾಕ್ಸಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಟಿನಿಡಜ಼ೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ರೋಗದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು (Antimotility drugs)

ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಗನೆ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಇವು ರೋಗಿಗೆ ಬಹು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲೊಪೆರಮೈಡ್, ಲೋಮೋಟಲ್ ಮೊದಲಾದ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ಇವನ್ನು ಬಳಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ, ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲೇ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಕೇವಲ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರಿಯಂ ಎಂಬ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಎನಿಮಾದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಗೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುವುದು, ಒಳದರ್ಶಕ (Endorscope)ಗಳಾದ ಸಿಗ್ಮಾಯ್ಡೋಸ್ಕೋಪ್, ಕೊಲೋನೋಸ್ಕೋಪ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು-ಮೊದಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅತಿಸಾರವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿಗಳು (Antisecretary drugs) ಅಂಥ ಒಂದು ಸ್ರವಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ. ಸಲ್ಫೋಸಾಲಜ಼ೀನ್ ಮೊದಲಾದ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಾನನ ಕಾಯಿಲೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುರಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಕರುಳಿನ ಉರಿತ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗು ತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ

ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದುತ್ತಮ ಎಂದು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ ಒಂದು ಗಾದೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಸರಿ. ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದರೂ ಯಾರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ರೋಗ ಹರಡುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಜ್ಞಾನ, ನಿರಕ್ಷರತೆ, ಬಡತನ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗುಗಳೇ ಹೊರತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಕೊರತೆಯಲ್ಲ. ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



1) ಶೌಚಾಲಯಗಳು : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಒಂದು ಶೌಚಾಲಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ಜನರಿರುವ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವಿದ್ಯಾವಂತರಿ ರುವ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶೋಚನೀಯ. ಮನೆ ಮನೆಗೂ ಶೌಚಾಲಯವಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬೀದಿಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಶೌಚಾಲಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶೌಚಾಲಯವು ಮಲಮೂತ್ರ ಸಂಪರ್ಕದ ನೊಣ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ-ನೀರುಗಳ ನಡುವೆ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಅರ್ಧಗಷ್ಟಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶೌಚಾಲಯಗಳಿರುವುದೆಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

2. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

3. ಉತ್ತಮ ನೀರು ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗಬೇಕು.

4. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಡಿಸುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸದೆ, ಸೌಟು ಚಮಚೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

5. ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಕಸವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

6. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದಾಗಲೀ, ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಲೋಟ ಚಮಚೆ ಬಳಸಬೇಕು.

7. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆಯು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

8. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ : ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ. ಅತಿಸಾರ, ಅದರ ಕಾರಣಗಳು, ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು, ನೀರು ಕೊರತೆ, ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ಬಳಸುವಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಟಿ.ವಿ, ರೇಡಿಯೋ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಂಥ ಪ್ರಭಾವಯುತ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ತಿಳಿದವರು ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.●

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಪಾಠವೇ ಪರರ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಲು ಪಾಲಕರು ಅವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ದಾನ-ಕೊಡುಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒಂದು ಚಾರಿಟಿ ಬಾಕ್ಸ್ ಇಡಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಮೊತ್ತ ಹಾಕಿ. ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಅವರ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿಯಿಂದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊತ್ತ ಜಮೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹಲವು ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ-ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ, ಜಾನುವಾರುಗಳ ಪರವಾಗಿ, ಸಾಕ್ಷರತೆ ಅಭಿಯಾನ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಮುಂ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯು ನಿಮಗೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮುಖಾಂತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೂ ಅವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತದಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅನಾಥಾಶ್ರಮದಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಹಾಯವನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಳೆಬಟ್ಟೆ, ಆಟಿಕೆ ಸಾಮಾನುಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳಂತಹ ಹಲವು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ 3 ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಹಳೆಯ, ನಿಮಗೆ ಬೇಡ ಎನಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಕಾರ ಸಹ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವರು ದಾನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿನೋಡಿ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಇವನ್ನು ಕೊಡಿ, ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಡಲು ಹೋಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡ ಜತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.







ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧರ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡಲು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ವೃದ್ಧ ಅಜ್ಜ ಅಥವಾ ತಾತನಿಗೆ ಅವರ ಕೋಣೆಯವರೆಗೆ ತಿಂಡಿ-ಆಹಾರ-ನೀರು ಒಯ್ದು ಕೊಡುವುದು, ಕಾಂಪೌಂಡ್‌ವರೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು, ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು, ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆನಪಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಲ್ಲದೇ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಗುಣ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಾಜಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೆ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು.

ರಜೆಯ ದಿನಗಳಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಿಂಡಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಾಥಾಶ್ರಮದಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಒಯ್ದು ಕೊಡಬಹುದು. ತಿಂಡಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಸಹಾಯ-ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ, ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನಾಥರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ತಾವೇ ಅವರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗಲು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಜಾನುವಾರಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಬರ್ಥ್ ಡೇ ಪಾರ್ಟಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ದಾನ ನೀಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಅನಾಥಾಲಯಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಇಂಥಹದೇ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಚಾರಿಟಿಯ ಅರ್ಥ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಧಾವಿಸುವುದಲ್ಲ, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮಿನುಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀವು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದೇ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಡಿ. ◆

ಓ ಹೆಣ್ಣೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು!



1. ನೀವು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
2. ನಾನು ನನ್ನ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
3. ಹೊಸ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
4. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಒಟ್ಟಿಗಿದ್ದಾಗ ತೀರಾ ಗಹನವಾದ ಅಥವಾ ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಂತಹ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
5. ಒತ್ತಡದ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತೀರಾ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
6. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಸುಂದರಯುವ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವರನ್ನು ತಿರುಗಿ ನೋಡಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
7. ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಾ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
8. ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದ ಪರಮೋಚ್ಛ ಗುರಿ ಎಂದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆಯೇ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
9. ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬ ಮನದೀಚ್ಛೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆಯೇ?
   ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
   ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
10. "ಕ್ರಮಿಸು ನಾನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ" ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಸ್ವಭಾವ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆಯೇ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
11. ಯುವಕನಾದವನು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಾದವನು ನಿಧಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವನೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯೆ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
12. ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳು / ಸಂಗತಿಗಳು / ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಕರವೆಂಬುದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸಲ
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
13. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದನೆಂದರೆ ನೀವೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಿರಾ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸ
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
14. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನಾತ್ಮಕವಾ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆಯೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮದೆ
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸ
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
15. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವವ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರಾ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸ
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
16. ನೀವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗುತ್ತೀರಾ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸ
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
17. ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಪುರುಷರಿಗಾ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾದವು ಎಂಬುದು ನಿ ಭಾವನೆಯೇ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು ಸ
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
18. ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗ /ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ ಸ್ವಭಾವ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆಯೇ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
19. ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗದಂತವುಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂ ಹೋಗುವ ಗುಣ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಯೇ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ
20. 'ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ'ವೆಂಬುದ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೇ?
    ಅ) ಯಾವಾಗಲೂ ಬ) ಕೆಲವು
    ಕ) ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ

(61ನೇ ಪುಟ

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿದವರೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಯ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆವರತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಸಹಜ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ...



ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅನ್ನಾ

ಅಮೆರಿಕದ ಆ ತರುಣ ದಂಪತಿಗಳು 1995ರಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ದಿನ ಮೊದಲೇ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದು ಪರಸ್ಪರ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಕಡೆಗೆ ವರ್ಷ2000ದಲ್ಲಿ 27 ವರ್ಷದ ಪತ್ನಿ ಸುಸಾನ್ ವಿಲಿಯಮ್ಸನ್ ಗರ್ಭವನ್ನೂ ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಖುಷಿಗೊಂಡ ಆಕೆಯ ಪತಿ ಚಾಸನ್ ವಿಲಿಯಮ್ಸನ್ 'ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಮೂರು ಇದೆ' ಎಂದು ಮುದ್ದಿನ ಮಡದಿಯನ್ನು ಕಿಚಾಯಿಸಿ ಖುಷಿ ಪಡತೊಡಗಿದ್ದ.

ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಅವನ ಸಂತಸದ ಮೇಲೆ ನಿಗೂಢ ಕರಿನೆರಳೊಂದು ಚಾಚತೊಡಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಅರಿವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವರ್ಷ 2000ದ ಏಪ್ರಿಲ್ 7ರವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಿತ್ತು ಆ ದಂಪತಿಗಳು. ಅಂದು ಸುಸಾನ್ ತಮ್ಮ ಹದಿನೇಳು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಆಕೆಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಫಾ ಫೀಟೋ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಇದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರೋಟೀನಾಗಿದ್ದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಶೇರು ರಜ್ಜುವಿನಿಂದ ಸೋರಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ದ್ರವದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಮಗುವು ಪ್ರಾಯಶಃ ಸ್ಪೈನಾ ಬೈಫಿಡಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜನ್ಮತಃ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಸ್ಪೈನಾ ಬೈಫಿಡಾದಿಂದ ನರಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಮಿದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗವು ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಜಾಸ್ತಿ.

ಕೇವಲ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಸ್ಪೈನಾ ಬೈಫಿಡಾದಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಅಂಗರಚನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲೆಂದು ಮಾರನೇ ದಿನವೇ ಸುಸಾನ್‌ರನ್ನು ಸೊನೊಗ್ರಾಮ್‌ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ,ಕೈಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದವು. ಆದರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮಗು ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅನುಮಾನಪಡಲಾಗಿತ್ತೋ ಅದನ್ನು ಕೂಡ ವೈದ್ಯ ಸ್ಟೀವನ್ ಆರ್. ವೆಲ್ಸ್ ದೃಢಪಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ತಾವು ಮಗುವಿನ ಸೊನೊಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದನ್ನು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು ಡಾಕ್ಟರ್ ವೆಲ್ಸ್-



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುನ್ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುಸಾನ್ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ

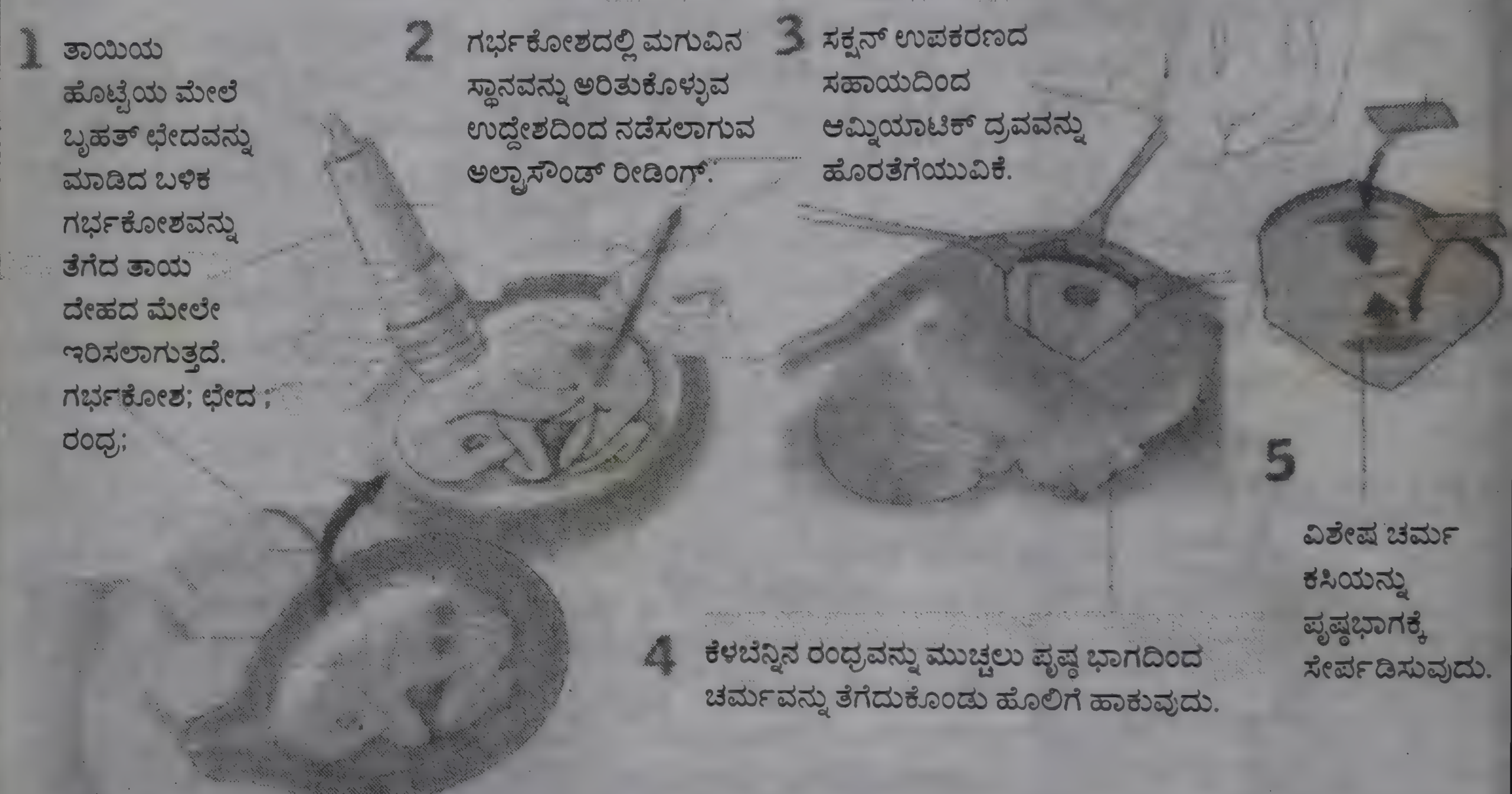
ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳ ಲಂಬಾರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವೊಂದು ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದು ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ನರಗಳೆರಡೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಂತೂ ಖಚಿತ. ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾಡಲಾಗುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಲ್ಲದೇ ಹೊರತು ಹಾನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾರದು.

ಕೂಡಲೇ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು-ಒಂದು ಬೆನ್ನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಉದ್ದೇಶದ್ದಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಿದುಳ ಮೇಲೆ ಜಮೆಗೊಂಡಿರುವ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಉದ್ದೇಶದ್ದು.

ಜಮೆಗೊಂಡಿರುವ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು ಸುಲಭದ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಂದು ಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೇ ಶಂಟ್ ಒಂದನ್ನು ಸೇರ್ಪಡಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗ ಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗ

ಒಟ್ಟಾರೆ ಜಾಸನ್ ದಂಪತಿಗಳು ಯಾವ ದಾ ಹಿಡಿದರೂ ಸೋಲನ್ನೇ ಎದುರಿಸಬೇಕಾ 'ನೋವಿನ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ವೈ ವೆಲ್ಸ್ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆ ಗರ್ಭಪಾತದ್ದು. ಹಾ ನೋಡಿದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಗುವಿದೆ ಎಂದ ಅರಿವಾಗುವ ದಂಪತಿಗಳು ಆ ನಿರ್ಧಾರವನ ತಕ್ಷಣವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ ಜಾಸನ್ ಮತ್ತು ಸುಸಾನ್ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಧರ ಕರೆತರುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು 'ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗವಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿ' ಎಂದ

ಗರ್ಭಕೋಶ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಸ್ಪೈನಾ ಬೈಫಿಡಾದ ಗಾಯವು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ಥಾನದಿಂದ ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತುಸು ಕೆಳಗೆ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚಯಾರಿ II ವೈರೂಪ್ಯ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪ್ಪರಲ್ಲಾಗಲೇ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಜರುಗಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಈ ವೈರೂಪ್ಯವು ಸೆರೆಬ್ರೋಸ್ಪೈನಲ್ ದ್ರವಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದು ಕಡೆಗೆ ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಾಲಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಾಲಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳ ಮೇಲೆ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ

ಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತೋ ಅದೇ ನೆರವೇರದೆ ಅಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಈ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ದ್ರವವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಮೆಗೊಂಡು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗು ವುದೂ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಂಟ್‌ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಮಾರು 30,000 ಡಾಲರುಗಳಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವಾಗು ತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಿದೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರವರು. ವೈದ್ಯ ವೆಲ್ಸ್ ಬಳಿ ಅದ ಉತ್ತರವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗವೇ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಅದರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದಿದ್ದು ಸುಸಾನ್‌ನ ಓರ್ವ ಗೆಳ

ನಾಶ್‌ವಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಾಂಡರ್‌ಬಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದತ್ತ ಬೆರ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರವರು. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಪೈನಾ ಬೈಫಿಡಾ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಗುವು ಗರ್ಭದ ಇರು ವಾಗಲೇ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರೀಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗಮನಾ ಧನಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ ಚಿಯಾರಿ II ವೈರೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಂಧ್ರವನ್ನು ಗರ್ಭದ

ವಾಗಲೇ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವು ದರಿಂದ ಮಗು ನಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಿದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಂದು ಕೂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ನಿಸಿದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಶಂಟ್ ಳವಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರದು.

ಆದರೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ 4 ವಾರಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ೂಡಿತ್ತು. ಸುಸಾನ್ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಳಗಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಕೇವಲ 9 ಮಹಿಳೆಯರು ಅದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಂದು ಮಗು ಜನಿಸುವಾಗಲೇ ಮರಣ ಹೊಂದಿತ್ತು. ಹದಿನಾರು ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿ ರ್ಭಧರಿಸಿ 30 ವಾರಗಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಹೊರಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದವು; ಮತ್ತೆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದವು.

ಇದು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ; ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ತಾಯಿಗೂ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಛೇದವನ್ನಂತೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊಲಿಯುವುದೇನೋ ಸರಿ; ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಅದೇ ಛೇದದ ಬಳಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹರಿದು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಪಾಯ. ಇದೆಲ್ಲ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಜಾಸನ್ ಮತ್ತು ಸುಸಾನ್ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಡುಗಿ ಹೋದರು. ಇನ್ನೂ ಭುವಿಗೆ ಬಾರದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಸುಸಾನ್‌ಳ ಜೀವವನ್ನೇ ಪಣಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಆದರೂ ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಹಾಗೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸುಸಾನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲೇಬೇಕು.

ವಾಂಡರ್‌ಬಿಲ್ಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದ್ದುದು ಇನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರದಿದ್ದ ಪರೀಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ್ದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳ ಎದುರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಲಾಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಇವರಿಗೇ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರಲ್ಲ? ಸರಿ, ಇವರ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಎದುರಾಗಿದ್ದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇಡೀ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಟ್ಟು 30,000 ಡಾಲರ್ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಮೊದಲೇ ತುಂಬಿಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ವಿಲಿಯಮ್ಸನ್ ದಂಪತಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಾಧಾನದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಕಂಪೆನಿಯು ಸುಸಾನ್‌ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಗುವ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಭರಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಕಡೆಗೆ ದಂಪತಿಗಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಭೇಟಿಯಾದರು. ಪ್ರಸವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಜೋಸೆಫ್ ಬ್ರೂನರ್ ಮತ್ತು ಶಿಶು ನರಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ನೊಯೆಲ್ ಟ್ಯುಲಿಪನ್.



ಅನ್ನಾ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಮಗು ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಜೊತೆ ಜಾಸನ್ ಮತ್ತು ಸುಸಾನ್.

ನೋಡನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದ ದಿನ ಮೇ 17 ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಅಂದು ಸುಸಾನ್‌ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.20ರ ವೇಳೆಗೆ. ಜನರಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಶಿಯಾ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ ಬ್ರೂನರ್ ಆಕೆಯ ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಛೇದವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚರ್ಮ, ಮೇದಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಪದರಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅಗಲ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪದರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದುವರೆದಾಗ ಬ್ರೂನರ್‌ರಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ್ದು ಗರ್ಭಕೋಶ. ಈ ಮೊದಲೇ ಸುಸಾನ್‌ರ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಅಂಶವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಡಿಲಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬ್ರೂನರ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿದರು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಥಮ ಹಂತ ಮಾತ್ರ. ನಿಜವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಬೇಕಿರುವುದು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ತಾನೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಒಳಗೆ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. 450 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಮಗು ಕೇವಲ 18 ಸೆಂಟಿಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ತಾಯಿಗೆ ನೀಡಿದ ಅನೆಸ್ತೇಶಿಯಾ ಪರಿಣಾಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗಿ ಅದು ಗಾಢ ಸುಷುಪ್ತಿಗೆ ತೆರಳಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಬಿಂಬದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯ ಬ್ರೂನರ್ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಛೇದವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ದ್ರವವನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಟೆರೈಲ್ ಕಂಟೈನರ್‌ಗೆ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಿತ್ತು. ದ್ರವವನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಮಾಡಲಾದ ಛೇದವನ್ನು 7 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಒಳಗಿದ್ದ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಗೋಚರಿಸತೊಡಗಿತು. ಈ ಮೊದಲೇ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಂತೆ ಕೆಳಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿನ ರಂಧ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ನರಗಳೆರಡೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ದ್ರವದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ

(67ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮೂರು ಶ್ವೇತ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆಯ ವೈದ್ಯರು ಆಹಾರದ ಬಿಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು (Refined Cereals) ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ



ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪನ್ನು, ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಬಾಧಕವಾದರೂ ಅವರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮುಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಉಪ್ಪು ನಮಗೇಕೆ ಬೇಕು?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ (ಹರಳುಪ್ಪು ಆಗಬಹುದು) ಎರಡು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸೋಡಿಯಂ; ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಲೋರೈಡ್. ಸೋಡಿಯಂ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದ್ರವದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಉಪ್ಪು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ನರಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಈ ಸೋಡಿಯಂ ಬೇಕು. ಅದು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೋ, ತಾಟಸ್ಥ್ಯವನ್ನೋ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ನರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು (impulses) ಸಂವಹನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ (transmit) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ (ತಾತ, ಅಜ್ಜಿ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಈ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಒಲ್ಮೆಕೆಯಿರುವ ಚರಿತ್ರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇಂಥಾದ್ದು ಆಗಬಹುದು.

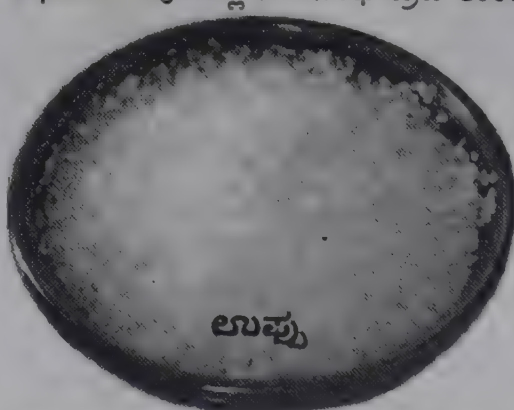
ಹಾಗಾದರೆ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶವೆಷ್ಟು?

ದಿನಕ್ಕೆ 1½ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವ ಅಗತ್ಯತೆ. ಅಂದರೆ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ¾ ರಿಂದ 1 ಟೀ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಉಪ್ಪಿನ ಅಗತ್ಯ ನಮಗಿದೆ; ಇದಿಷ್ಟೇ ಸಾಕು!

ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಾವು 10 ರಿಂದ 15 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಉಪ್ಪಿನಂಶದ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವಶೋಧ (Oedema: ಶರೀರದ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಥ ದ್ರವ ತುಂಬಿ


ಉಪ್ಪು

> ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಬಳಸದೆಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಿಟ್ಟಾಗ ಅವರವರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸಬಹುದು.

ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ ಕಣಕಲುಗಳಲ್ಲಿ (Ankles: ಕಾಲಿನ ಹರಡು) ಊತ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಸಿದ ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಹೊ ಈ ಸೋಡಿಯಂ ದೇಹದಿಂದ ಕಳೆದು ಹೋಗ ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ಊತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

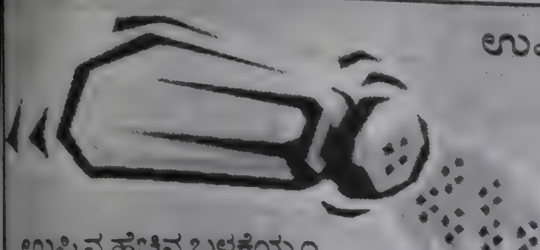
ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾ ಕೃತಕ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನ ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರುಳಿದು ಊ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆ ಆಮ್ಲತೆ (Hyper acidity), ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಮತ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (Paralytic strokes ಉಂಟಾಗಬಹುದು (Paralysis: ಲಕ್ವ, ಅರನಾ ಪಕ್ಷವಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು). ನರಗಳ ಚಾಲ ಅಥವಾ ಸಂವೇದಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕುಂದು ಬರು ಒಂದು ನರದ ವ್ಯಾಧಿ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದ ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಕುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದ ಇರುವುದು.
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದ ಇರುವುದು.
- ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪೇರಿ ಉಪ್ಪುಖಾರ ಹಾಕಿದ ಕಡ್ಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜ ಬಟಾಣಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹೆಸರುಬೇ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು.
- ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಇರು ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತಾಜಾಹಣ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೀಲೂತ (Arthriti ಕೀಲುರಿತ, ಸಂಧಿವಾತ, ವಾತರೋಗ ದೇಹದ ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತ



ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಉಪ್ಪಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆಯೂ

ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಈ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಗೋ ಇಲ್ಲಿದೆ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಕ್ರಮೇಣವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ-ನಿಧಾನ ವಿಷದಂತೆ. (ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜರು ಬೇಹುಗಾರಿಕೆಗಾಗಿ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯದ ದೊರೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಈ ರೀತಿ ಸುಂದರ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹಾವುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಷ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವರನ್ನು 'ವಿಷಕನ್ನೆ'ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.) ಈ ವಿಷಕನ್ನೆಯರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆನಂತರ ಎಷ್ಟೇ ವಿಷ ಹೋಗಿಸಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ! ಆದರೆ ಅವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ದೊರೆಗಳು? ಬಿಡಿ. ಆ ಸಮಾಚಾರ ಈಗ ಬೇಡಯ

ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯು ಈ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಿ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮೊದಲಿನ ಉಪ್ಪಿನಂಶವನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅವನ್ನು ತಿಂದದ್ದೇ ಆದರೆ ನಮಗೆ ವಾಕರಿಕೆಯೇ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀವೇ ಅನುಭವಿಸಿ-ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಇದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಭಂಟ (ನಾಯಿ) ಇದ್ದಂತೆ. ನಾವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. Sugerless ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಮೊಸರನ್ನು, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ (Allergies) ಮುಂತಾದ ನೆಲೆ ನಿಂತ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆದಷ್ಟು ಈ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಸಾಂಬಾರು, ಪಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಸೇರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಆಹಾರದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸದೆಯೇ ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಕುಡಿಗಳಿಗೆ (Taste buds) ಇದು ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಬೇಡ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿರಬೇಕಷ್ಟೆ!

ನಾವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸದೇ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪಿನಂಶವಿದ್ದು, ಆ ಅಂಶವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಪ್ಪಿನಂಶದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಸೋಡಿಯಂ ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವ ಶ್ರಮಿಕರು, ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಅಥ್ಲೀಟ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರ ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಂತಲೇ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ

ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು 'ಸುಕ್ರೋಸ್' (Sucrose). ನಾವು ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ



ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಬೀಟ್‌ರೂಟ್'ಗಳಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆನ್ನಿ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ 20 ಕೆಲೊರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಕ್ಕರೆಗೆ 'ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್' (Fructose) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

'ಟೊಳ್ಳು' (Hollow ಅಥವಾ Empty) ಕೆಲೊರಿಗಳು

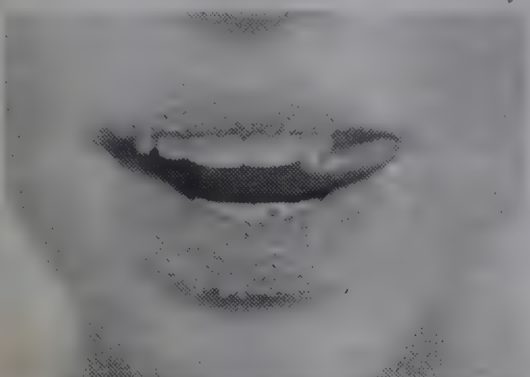
ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ದಿನದ ಅಗತ್ಯದ ಕೆಲೊರಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಕೆಲೊರಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯುಂಶದಿಂದಲೇ ಒದಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಶ್ವೇತ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಖನಿಜ ಲವಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ (minerals) ಅಥವಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು 'ಟೊಳ್ಳು ಕೆಲೊರಿಗಳು' (Hollow ಅಥವಾ Empty Calories) ಎಂದೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ದೇಹದ ಅತಿ ತೂಕ (Over weight: ಅಂಗಸ್ಥೂಲತ್ವ)

ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಲೊರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ್ದವಾದರೂ

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲೊರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೇಕ್‌ಗಳು, ಬಿಸ್ಕತ್‌ಗಳು, ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳು, ಪೇಸ್ಟ್ರಿ (Pastry: ಅಟ್ಟಕಣಕ, ಪಿಷ್ಟಭಕ್ಷ್ಯ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಾಡಿದ ಭಕ್ಷ್ಯ) ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲೊರಿಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.



ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನೋಡಿ

ಜಾಮ್ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶವಿದೆ. ಜಾಮ್‌ಗೆ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು (Preservatives: ಕೆಡವದಂತೆ ಇಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು) ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಕ್ಕರೆ. ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿನದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಖನಿಜ ಲವಣ(Minerals)ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ನೀವು ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಎದುರು ಕುಳಿತಾಗ ನಿಮ್ಮ ಟೋಸ್ಟ್‌ಗೆ (Toast: ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸುಟ್ಟ ಬ್ರೆಡ್) ಏನು ಹಾಕುತ್ತೀರಿ? ಜಾಮ್‌ನನ್ನೋ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೋ?

ಇನ್ನೊಂದು ಹಿಂಟ್, 'ಸ್ಕ್ಯಾಶ್' ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಒಂದಷ್ಟು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಫುಲ್ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಐಸ್‌ಕೋಲ್ಡ್ ಚಿಲ್ಡ್ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಿ. ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಅನುಭವಿಸಿ ನೋಡಿ. ಸಿದ್ಧ ಜಾಮ್, ಸ್ಕ್ವಾಶ್, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. (Squash: ಮಂದಪಾನಕ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ರಸ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಾರೀಕೃತ ಪಾನಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಆರೆಂಜ್ ಸ್ಕ್ವಾಶ್'. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ.)

5 ಸೇಬುಗಳಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಕೆಲೊರಿಗಳು ಒಂದು ಚಾಕಲೇಟ್ ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿರಬಹುದು! ಆದರೆ ಸೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾಗಲಿ, ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲಿ (Fibre) ಈ ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 2 ಸೇಬುಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ತೃಪ್ತಿಯಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ Fibreನಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಕೆ ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂಥ ಅನುಭವವಾಗದೆ, ತೃಪ್ತಿಯಾಗದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಎರಡು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು; ಆಹಾರದ್ದೇ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಕೇಕ್‌ಗಳು, ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು.

ಎರಡು; ಇತರೆ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅವನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಿಹಿ ಸೇರಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು-ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಪಾನಕ ಇತ್ಯಾದಿ. (ಮೊಸರಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಭೂಪರವನ್ನು ಹೊಟೇಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು!)

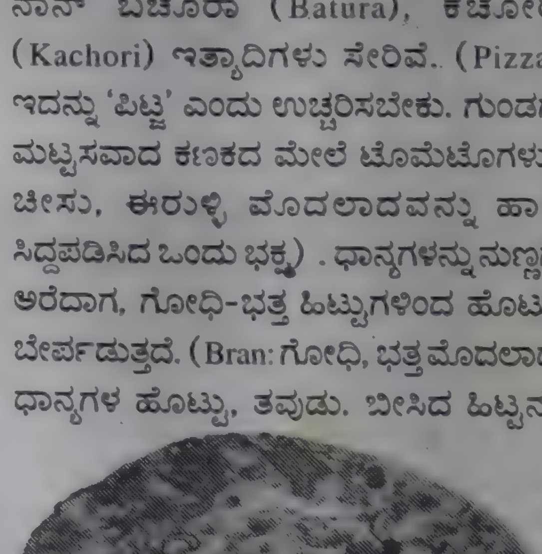
ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಸಿಹಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇರಿಸಿರುವ ಕೇಕ್‌ಗಳು, ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳು, ಚೆವಮ್‌ಗಳು, ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಶ್ವೇತ ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಖೀರು, ಮೊಸರು, ಫ್ರೂಟ್‌ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಠಾಯಿಯಂಥ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಶುಷ್ಕ ಹಣ್ಣುಗಳು (Dry fruits: ಒಣ ಖರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯವು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯಾದ ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್ (Fructose) ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಆ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಇಸ್ಪೀಟು, ರೇಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ದುಷ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೋ ಇದನ್ನು ಬಿಡುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ. (ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಟೂರ್ ಬಂದಾಗ ಐ.ಬಿ. ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಂ ಬೆಳಿಗ್ಗೇ ಟೀಪಾಯ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನೇ ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ! ಧಾರವಾಡ, ಗೋಕಾಕ್‌ಗಳ ಪೇಡಾ, ಕರಿದಂಟು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಇವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಪಾಲಾದದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚು! ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದದ್ದಿಲ್ಲ!)

ಬಿಳಿಹಿಟ್ಟು (ಮೈದಾ)

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೈದಾ, ಬ್ರೆಡ್, ರೊಟ್ಟಿ, ಸಮೋಸಾ, ಕೇಕ್‌ಗಳು, ಬಿಸ್ಕತ್‌ಗಳು, ಪಿಜ್ಜಾ, ನಾನ್ ಬಟೂರಾ (Batura), ಕಚೋರಿ (Kachori) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. (Pizza: ಇದನ್ನು 'ಪಿಟ್ಜ' ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಗುಂಡಗೆ ಮಟ್ಟಸವಾದ ಕಣಕದ ಮೇಲೆ ಟೊಮೆಟೊಗಳು, ಚೀಸು, ಈರುಳ್ಳಿ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಒಂದು ಭಕ್ಷ್ಯ) . ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದಾಗ, ಗೋಧಿ-ಭತ್ತ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. (Bran: ಗೋಧಿ, ಭತ್ತ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊಟ್ಟು, ತವುಡು. ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು



ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆಸೆಯಬೇಡಿ.

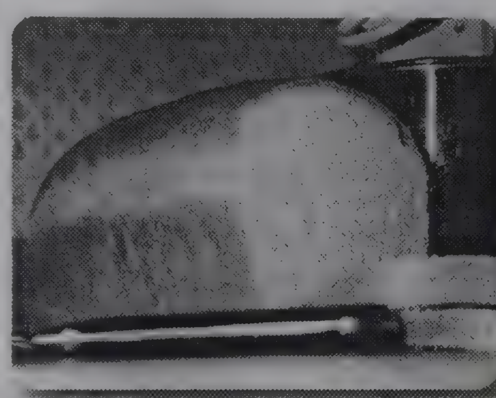
ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಅವು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹೊರಕ್ಕೆಸೆಯಬೇಡಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆಸೆದಾಗ ಆ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಬೇರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇನ್ನಿತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಿಳಿಸಾರು, ಪಾಯಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಜರಡಿಯಾಡಿ ತೆಗೆದ ಹೊಟ್ಟು) ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಧಾನ್ಯದ ಹೊರಭಾಗದ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಬಹುತೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಈ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ನಗರ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಿ ಈ ಹೊಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ತವಡನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾರು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ? ಊಹಿಸಿ ನೋಡೋಣ. ಆಫ್‌ಕೋರ್ಸ್ ದನಕರುಗಳು. ಅವು ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವೇ ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ! ಎಂತಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಿಂಡಿ, ತವಡುಗಳನ್ನು ಅವಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಪಾತಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಚಪಾತಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಡಷ್ಟೂ ಜನ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ.

ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆದು ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.



ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರಿನಂಶ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಕೆಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಬ್ರೆಡ್ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವೇತಬ್ರೆಡ್, ಕಂದುಬ್ರೆಡ್! ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಬ್ರೆಡ್‌ಅನ್ನು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಕರೂ ಈ ಕಂದು ಬ್ರೆಡ್‌ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮೋಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕ ಮಂದಿಗೆ ಕಂದು ಬ್ರೆಡ್ ಕೂಡ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದರ ರ್‍ಯಾಪರ್ ಮೇಲಿರುವ 'ಕಂಟೆಂಟ್ಸ್' ಓದಿ ನೋಡಬೇಕು. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ 'ಕಂಟೆಂಟ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಮೈದಾ ಇದ್ದರೆ, ಕಂದುಬ್ರೆಡ್‌ನ 'ಕಂಟೆಂಟ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ 'ವ್ಹೀಟ್' (ಗೋಧಿ) ಎಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಾಗ (Refining) ಗೋಧಿಯ Germನ್ನು (ಅಂಕುರ, ಮೊಳಕೆ) ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗೋಧಿಯ 'ಜೀವ'ವನ್ನೇ ನಾವು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ 'ವ್ಹೀಟ್ ಜೆರ್ಮ್ ಆಯಿಲ್'ನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಇ-ಜೀವಸತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈ ಜೀವಸತ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರುಪದಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅಂತೆಯೇ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ತೌಡಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಅಕ್ಕಿಯ 1/3 ಭಾಗದಷ್ಟು 'ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯ' (Food value) ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಶ್ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಗಂಜಿ ಬಸಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಅಳಿದುಳಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಗಂಜಿಮೂಲಕ (ಕೊಬ್ಬು ತೇಲುತ್ತದಷ್ಟೆ) ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಸಿದಾಗ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (ಈ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ನೆಂಜಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಬೇರೆಯೇ ವಿಚಾರ ಬಿಡಿ).

ಇಂಥ ಎಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ, ಹೊಸರುಚಿಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.●

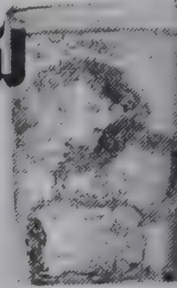
ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಬ್ರೆಡ್ ಬೆಳಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಂಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನೂ ಹಚ್ಚದೆ ತಿನ್ನುವ ಮಂದಿ ಕಡಿಮೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನೋ, ಜಾಮನ್ನೋ ಇದರ ತುಂಡುಗಳ ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವ ಮಂದಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಜಾಮ್ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನೂ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಕೆಲೊರಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

Diet ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಅರ್ಥಾತ್ ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಬಂಧ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಇರುವ ಮಂದಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. (Cholesterol: ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇದಸ್ಸು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುವ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗಡುಸಿಗೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಗುಂಪಿನ ಒಂದು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್) ಅಂತೆಯೇ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಮಂದಿ ಜಾಮ್ ಬಳಸಬಾರದು.

ಹಾಗೆಂದು ಬರೀ ಬ್ರೆಡ್‌ಅನ್ನು ತಿನ್ನೋಣವೆಂದರೆ, ಅದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಲೇ ಬರುವುದು ನಿಮ್ಮ Rescueಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ. ಈ ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಇದು. ಆದುದರಿಂದ ನಾಳೆಯಿಂದಲೇ ಹೊಸ ಬ್ರೆಡ್-ಚಟ್ನಿ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ಬಳಸಿ. ಬ್ರೆಡ್-ಜಾಮ್-ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್‌ಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿ.



ಐಸ್‌ಕೋಲ್ಡ್ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?



ಮತ್ತೆ ಬೇಸಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಏನಾದರೂ ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತು ಗಂಟಲ ನಾಳದೊಳಗೆ ಹರಿದು ಹೋದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಹಿತ. ಹಾಗೆಂದು ಬೀದಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕ್ಷಣಕಾಲ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಆ ಪಾನೀಯಗಳು ಅಂಗೈ ಗಾತ್ರದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಬಂದು ಲೋಟವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಆ ಲೋಟ ನಮ್ಮ ಕೈಗೆ ತಲುಪಿದರೆ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಅಮೃತ! ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಎಂಥದ್ದು? ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, 'ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬೃಹತ್ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಶವಾಗಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಣಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಆರೋಪವೂ ಎದ್ದಿತ್ತು.



ಅದಿರಲಿ ಬಿಡಿ; ಅಮೆರಿಕದಂಥ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೂ ತಂಪುಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಗೊತ್ತೇ? ಜಾಸ್ಮಿನ್ ರಾಬರ್ಟ್ಸ್ ಎನ್ನುವವರು ಅಮೆರಿಕದ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ರೆಸ್ಟುರಾಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೀರನ್ನೂ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಬಾರಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ನೀರೇ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ನೀರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ರೆಸ್ಟುರಾಂಟ್‌ಗಳ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಎಶ್ಚಿರಿಶ್ಚಿಯಾ ಕೋಲೈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನ ಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡುವ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು, ಪಾಪ, ಅಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ನೀರಿನ ಈ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನಿರಬಹುದು? ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಗೋಜಿಗೇ ಯಾರೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ನೀರು ಅಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಜನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶೌಚಾಲಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ? ಅದನ್ನು ನಗರ ಜಲ ಪೂರೈಕೆ ಇಲಾಖೆಯು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪರಿಪಾಲನಾ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಬಳಿಕ ಒದಗಿಸುವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಈಗ ಅಮೆರಿಕದ ರೆಸ್ಟುರಾಂಟ್ ಮಾಲೀಕರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಿದ್ದ ತಂಪುಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿದು ಮುಗಿಯಿತಾ?

ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕರಾರುವಾಕ್ ಸಹಾ

ಫಲವಂತಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಳಲುವ ದಂಪತಿಗ
ಅಂಡಾಣು, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ
ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಅಂಡಾಣುವಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡಿಸು
ಪ್ರನಾಳಶಿಶು ವಿಧಾನ ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಹಾ
ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಸೇರಿಸುವಾಗ ಅಂಡಾಣುವಿ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಘಾಸಿಯಾಗಿ ಫಲಿತಾಂ
ಲಭಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಪೊಲೊಸ್ಕೋಪ್ ಅಥವಾ ಲೂಸೈಟ್ ಮಷೀ
ಎಂಬ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಸಹಾಯದಿಂ
ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗದಂತೆ ವೀರ್ಯಾಣುವ
ಸೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂ
ನಿಷೇಚನಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಮಹಿ
ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡೂ ಶೇ.10ರಷ
ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣದ ಸೇವೆ ಈಗಾಗ
ಮುಂಬೈನ ಲೀಲಾವತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ದೆಹಲಿ
ಬಾತ್ರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

(40ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ರೋಗಾಣುಗಳ ತಾಣ

ನಂತರದ ಕೋಣೆ, ನವಜಾತ ಶಿಶು ತೀವ್ರ ಚಿಕಿ
ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ಟೆ
ಅತ್ಯಾವಶ್ಯ. ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ವ್ಯ
ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಟೆಥ್ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ
ಪ್ರತಿ ಒಳರೋಗಿ ಕೋಣೆಗೆ (ವಾರ್ಡ್) ಒಂ
ಸ್ಟೆಥ್ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಟೆಥ್
ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು.

ಬಳಸಿ ಎಸೆಯುವ ಸ್ಟೆಥ್ ಡಯಾಫ್ರೇಮ್‌ಗ
(Disposal diaphragm) ಈಗ ಲಭ್ಯವಾಗಿ
ಇವುಗಳನ್ನು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಬ
ಬಹುದು.

ಸ್ಟೆಥ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಿಯಿಂ
ಸ್ಟೆಥ್‌ನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒರೆಸಬೇಕು. ಈ ದ
ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯಕೀ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ
ಕರಣೆ (ಉದಾ: ನವಜಾತ ಶಿಶು ತುರ್ತುಚಿಕಿ
ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಇಂಕುಬೆಟರ್ಸ್, ವೆಂಟಿ
ಟರ್ಸ್, ಪೊಟೊ ಥೆರಪಿ) ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಚಿ
ಯಾಂತ್ರಿಕೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳ
ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಕರಿ
ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯ
ಹೆಚ್ಚು. ಇವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ,
ರೋಗಿಗೂ ಅವಶ್ಯವಾದ ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋ
ಸೇರುವುದು ಬೇಡ.

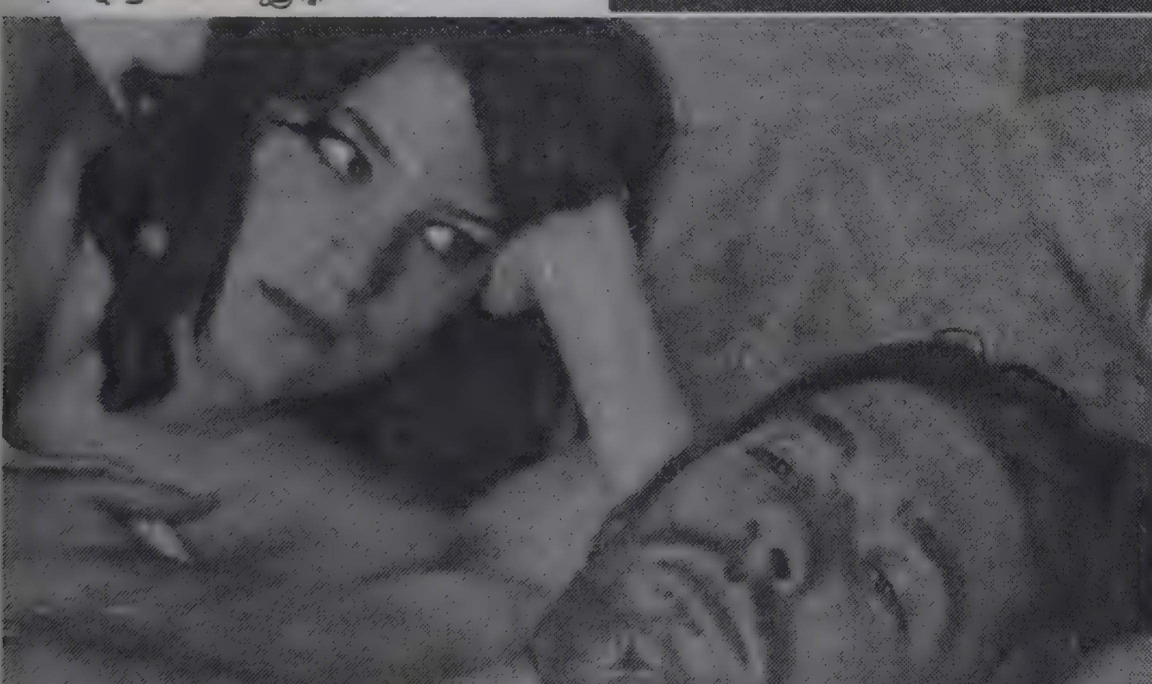
ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ?

ಅದು ಏಕೋ ತಟಕ್ಕನೆ ಅನ್ನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ - ಸಂಗಾತಿ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನಾ ? ಅಂತ. ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು ಎಂದು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಾಗೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಎದುರಾದರೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಅಷ್ಟೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿಮಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೋ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದೇನೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು ಹೊಸದೊಂದು ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕೈ ಚಾಚಿದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದರೆ -

- ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಗಿಫ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಂದು ಕೊಡುವುದು. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವುದು. ಇದೆಲ್ಲ ಆತ ತನ್ನ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು.
- ಅತಿಯಾದ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೆ ಎಳಸುವುದು. ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈತುಂಬಾ ಸೆಂಟು ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಲು ಧಿರಿಸು ಧರಿಸುವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಶಿಳ್ಳೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ತನ್ನಲ್ಲೇ ತಾನು ಖುಷಿ ಪಡುವುದು.
- ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದರೆ ತಟಕ್ಕನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು. ತನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡದೆ, ಅದರಲ್ಲಿನ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದನ್ನೊಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವುದು.





- ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದು. ಸಣ್ಣದೊಂದು ಜಗಳವಾಡಿದರೂ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ದಿನವಿಡೀ ಹೋಗಿಬಿಡುವುದು. ವಾಪಸಾದ ನಂತರ 'ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆಗಿದ್ದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಯಾವುದೇ ಪರಿಪಕ್ವ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೇ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಹೊರಿಸ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಕಡಿದುಹೋಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಹಾಗೆ ಕಡಿದು ಹೋದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನ ನಿಜವಾದುದಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಬೇರೊಂದು ಇರಲಾರದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನ ನಿಜವಾದರೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಆತುರದ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಹಿರಿಯರನ್ನೋ, ಹತ್ತಿರದ ಗೆಳೆಯರನ್ನೋ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾದರೆ ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನದ ಬಂಡಿಯನ್ನು ಮುಗುಚಿ ಹಾಕುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪುಗಳು ಮಾನವ ಸಹಜ. ಅವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಗುಣ. ಅಂದಹಾಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರವೂ ನೀವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಅವನ ಆಸಕ್ತಿಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೂಡಾ ಹೌದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ... ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು - ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಗೋಣಿ ಚೀಲದಂತೆ ಧರಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲ ಆ ನೈಟಿಯನ್ನು ? ಅದನು ಕಳಚಿ ಹಾಕಿ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಸೀರೆ ಉಡಿ !

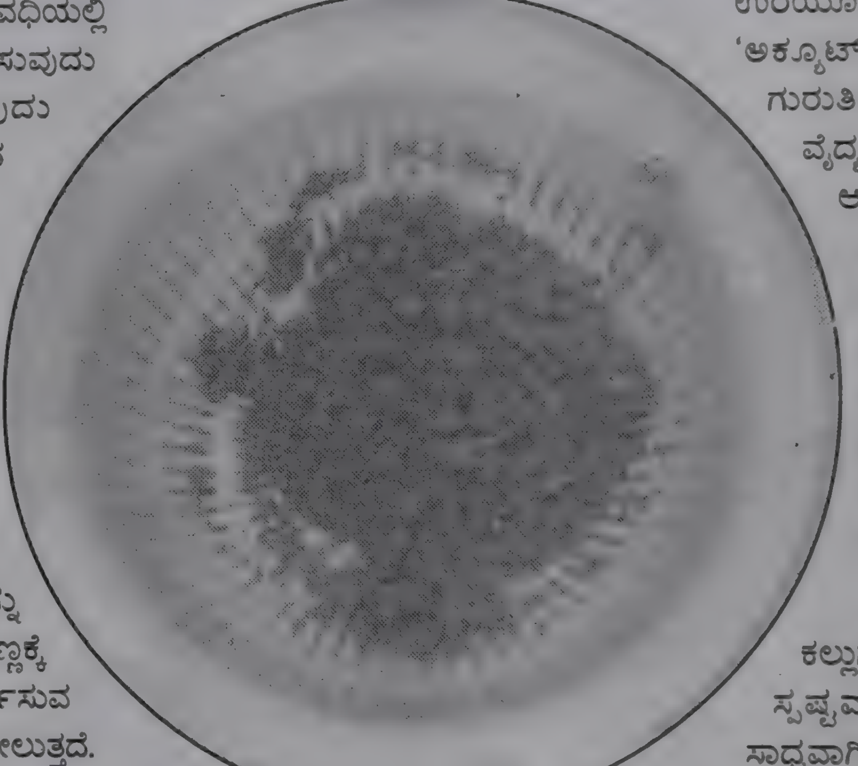
: ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು :
ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ

ಅದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿಬಿಡುವ ತೀವ್ರ ನೋವು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಬದಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ನೋವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭುಜದವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಯಬಹುದಾದ ಈ ನೋವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಧಾರಾಕಾರ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ದೇಹವು ಸಣ್ಣ ಜ್ವರದಿಂದ ಕುದಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಸಿಡಿದು ಹೋಯಿತೇನೋ ಎಂದು ಭಯಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಯಿತು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಒಮ್ಮೆ ಆತನ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಎರಡೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮಲದ ಬಣ್ಣ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಅರಿವಾಗುವುದು-ಇದು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಪಚಿಸಿ, ದೇಹವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಹಸಿರು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪಿತ್ತ ರಸವನ್ನು ಯಕೃತ್ತು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ನೀರು, ಮೇದಸ್ಸು, ಪಿತ್ತ ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ವಿಶೇಷ ಘಟಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪಿತ್ತರಸವು ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಪಿತ್ತ ಲವಣಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಲಿರುಬಿನ್‌ನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಿವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗಗಳ ಸರಾಗ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರಿವಾಗುವುದಾದರೂಹೇಗೆ? ಆದರೆ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಈ ಕಲ್ಲುಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಇಲ್ಲವೇ



> ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವನ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮರಳು ಕಣಗಳ ಗಾತ್ರದ ನೂರಾರು ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವು ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನು 'ಮೌನಶಿಲೆ'ಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಲುಗಳೂ ಮೌನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ...

ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಪಿತ್ತರಸವು ಹರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ನಾಳಗಳಿಗಾಗಲೀ, ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗದಿಂದ ಪಚನ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ನಾಳಗಳಿಗಾಗಲೀ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ತಡೆಯು ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದದ್ದೇ ಆದರೆ ಪಿತ್ತಕೋಶವು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಅಕ್ಯೂಟ್ ಕೊಲೆಸಿಸ್ಟಿಟಿಸ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲಿನ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ; ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಿರುಗಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಸೋಕು ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗ ಉರಿಯೂತಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ-

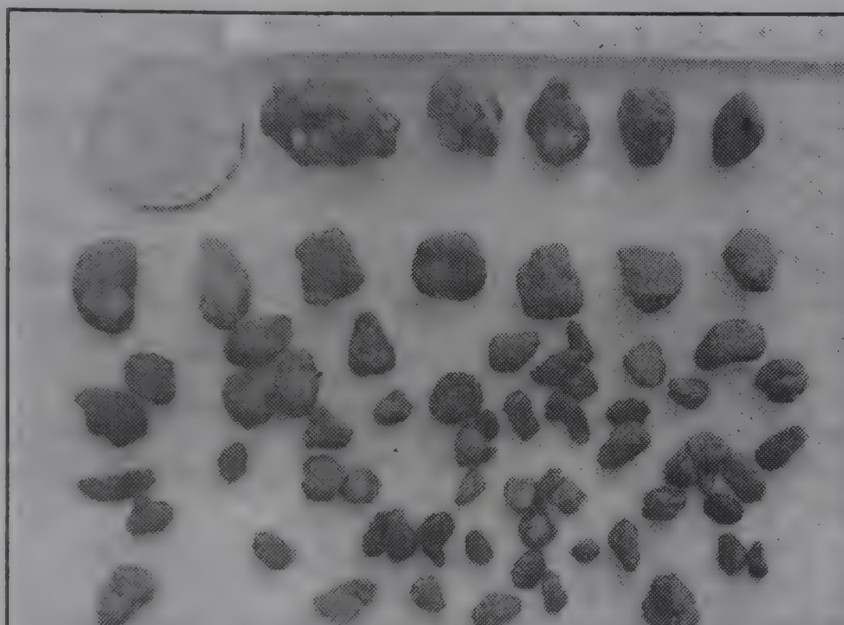
- 20 ರಿಂದ 60 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.
- 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಎಂಟೆರಾಲಜಿ'ಯ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 40 ಇಂಚಿಗಿಂತ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 35 ಇಂಚಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ
- ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ

ಇದಲ್ಲದೆ ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮೇದಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಅಂಶವಿರುವ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಬಳಕೆ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ-ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲು ರೂಪಿಸುವ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವೆಂದರೆ-

- ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು-ಈ ಅಂಶಗಳು ಪಿತ್ತರಸದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್-ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಚಲನೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದ್ರೋಗ-ಹೃದ್ರೋಗ ಪೀಡಿತರು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಪೀಡಿತರಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು-ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಚಲನೆ ತೀವ್ರವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಇದು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದೆಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಏಕಾಏಕಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಒಂದು ನಿಯಮಿತ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಇವು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ ವಾರದಲ್ಲಿ 5ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿರುನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.20ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

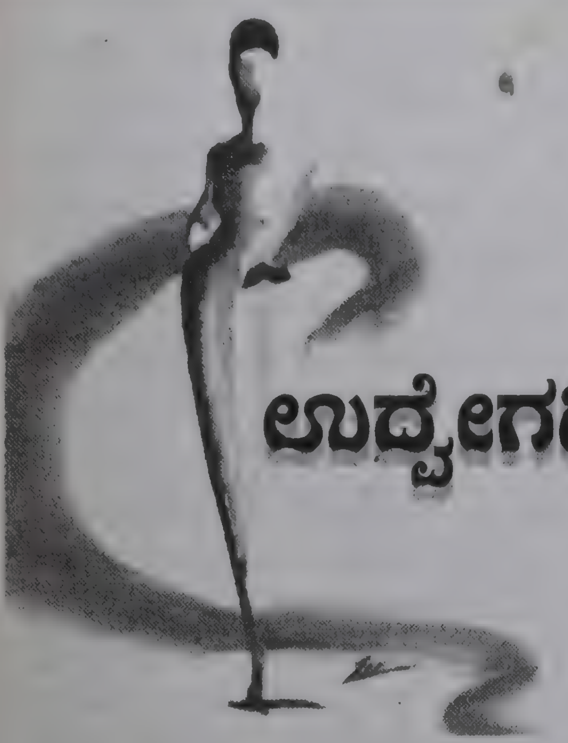


ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ತುಣುಕುಗಳಂತೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೊನೊ ಮತ್ತು ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ನ ಅಂಶ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 150 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡುವುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಇವೆಯಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೊಲೆಸಿಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕೊಲೆಸಿಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಿದ್ದು ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಗಾಯವುಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು 5 ರಿಂದ 8 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ದೊಡ್ಡನಾದ ಛೇದವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 2 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಂಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶ ನೇರವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೊಲೆಸಿಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿಯ ನಂತರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಬೇರೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ■



ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ?

✍ ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನಮಠ

ನೇಹಾ ಬೆಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ 22 ವರ್ಷಗಳು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ತೂಕ 6 ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಕೆಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿದ್ದಳು. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಏಕಾಏಕಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವಂತಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿದಳು. ಆದರೂ ಕಾರಣಗಳು ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಆಗಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರಾಯಿತೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಳು. ಆಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ನಿನ್ನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉದ್ವೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಕಾರಣ ಎಂದರು.

ನೇಹಾ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯೇ ಎಂದು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಳು. ತಾನು ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಮಯ, ಆಗ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಳು. ಆಗ ಆಕೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಪತಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಕೆಲ ತಿಂಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅಪಾರ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಷಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಆ ಕಠಿಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಈಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾರದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣುಮಗಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಜೊತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಗೌರವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಇಳಿದಿತ್ತು.

ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಮಯದ ಅಭಾವವಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಡೆಯಲ್ಲೂ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬರ ಬರುತ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದಿಡಿದು, ಲೇಖನ, ಪುಸ್ತಕ . . . ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಇಂದು ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಜನರು ಇನ್ನೂ ಜಾಗೃತರಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಒಂಟಿತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಊಟದ ಮೇಲಿನ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ, ಅವಸರವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು. ಆತಂಕ-ಭಯದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವು ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿ 15 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ರೀತಿ ಊಟ ಮಾಡುವವರು ನಮ್ಮ ನಡುವಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಭಾನವೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಬೇಗನೆ ತಗುಲುತ್ತದೆ.



ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬಳಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಇದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದಿಂದ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುವ ಭಾವನೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಊಟದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಲ್ಲಿಂದಲೆ ಮೊಳಕೆ ಯೊಡೆದು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹೆಮ್ಮರ ವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಆಹಾ ಸೇವನೆ ಸಮಸ್ಯೆ

...ವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕಿಯರು ...ಮಾರ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ...ವನೆಯಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಾಗು ವುದನ್ನು ನಾವು ...ಮನಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ...ಲ್ಲದೆ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ...ರಣವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ...ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹಣ್ಣು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳುಳ್ಳ ...ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಹಿತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಬೇಕೆ ...ಕು. ಆದರೆ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ...ಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಡಿಮೆ ...ಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ...ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ರುವಷ್ಟು ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ...ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ...ರ ಬರುತ್ತಾ ಊಟದ ಮೇಲಿವ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಸಿವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಜೀವನದ ಶೈಲಿ ಆದವರನ್ನು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರದ್ದಾಗಿದೆ.

ನಾವು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ದಿನಚರಿಯಂತಿರಬೇಕು. ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಸಿ, ಬಳಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಯಾರದೋ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಅಥವ ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಆದಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವಾದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಾರದು.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡುವುದು... ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಂತೂ ಇಂದು ಹಿಂಸೆ, ಅಶ್ಲೀಲ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ. ಅಲ್ಲದೆ ಒತ್ತಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಗುತ್ತಾ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ದಿನಾಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ●

...(48ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಓ ಹೆಣ್ಣೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು!

ಸ್ಕೋರ್

ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂಖ್ಯೆ	ಅಂಕಗಳು		
	ಅ	ಬ	ಕ
1.	3	-	3
2.	1	2	3
3.	3	2	1
4.	3	2	1
5.	3	-	3
6.	1	2	3
7.	3	2	1
8.	1	2	3
9.	3	2	1
10.	1	3	2
11.	1	2	3
12.	3	2	1
13.	3	2	1
14.	3	2	1
15.	-	-	3
16.	-	-	3
17.	-	2	3
18.	-	-	3
19.	3	2	-
20.	3	2	1

ರೇಟಿಂಗ್

- **46 ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು**

  ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

- **35 ರಿಂದ 45**

  ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆಯ್ಕೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಒಬ್ಬರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

- **34 ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು**

  ನಿಮಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ? ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. . ನೀವು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗನು ಸಾರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸ್ವಭಾವದವರಲ್ಲ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ
ನಾಟಿವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ಅನರ್ಘ್ಯ ರತ್ನ

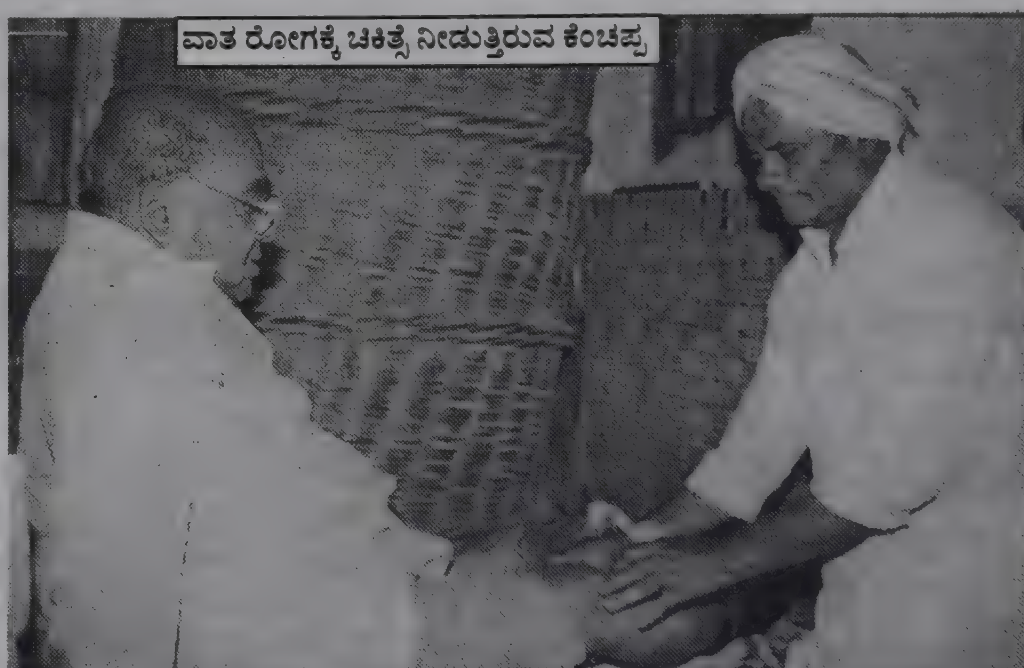
ಪರಮೇಶ್ವರಸ್ವು ಸೊಪ್ಪಿಮ

'ಆಡದೆ ಮಾಡುವವನು ರೂಢಿಯೊಳಗುತ್ತಮನು' ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಜನರ ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದು ಉತ್ತಮರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ವಿರಳವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ-ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ಉತ್ತಮರ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲಾಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಜನಸೇವೆಯೇ ಜನಾರ್ಧನ ಸೇವೆ ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿರುವವರಲ್ಲಿ ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ತಾಲೂಕಿನ ಬಾಗಳಿಯ ಜನಪದ ವೈದ್ಯ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರು ಒಬ್ಬರು.

ಬಾಗಳಿ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸ್ಥಳ. ಅಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ಬಾಗಳಿಯೆಡೆಗೆ ಇಂದು ದೌಡಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಕೆಲವರು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಜನರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಪೂರ್ವಜರೂ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರ ತಾತ ಸಣ್ಣ ಭರಮಪ್ಪ, ತಂದೆ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರು ಈ ಭಾಗದ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರಿಗೆ ಇದು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಬಂದ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ತಾತ-ತಂದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ 1966-67ರಿಂದ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರಿಗೆ ಈ ವಿದ್ಯೆ ಕರಗತವಾಗಿ ಇಂದು ಮನೆಮಾತಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಉಳುಕಿದ ಹಾಗೂ ಮುರಿದವರಿಗೆ ವನಸ್ಪತಿ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಸರ್, ಪಾರ್ಶ್ವ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಿಳಿಸೆರಗು, ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್, ವಾತ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಬಾಯಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಜ್ವರ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇವರು ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದಿವ್ಯೌಷಧ. ಹಿಂದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ



ವಾತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಂಚಪ್ಪ

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಗಳು ಸಿಗುವುದು ತುಂಬಾ ದುಸ್ತರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಂಚಪ್ಪನವರು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

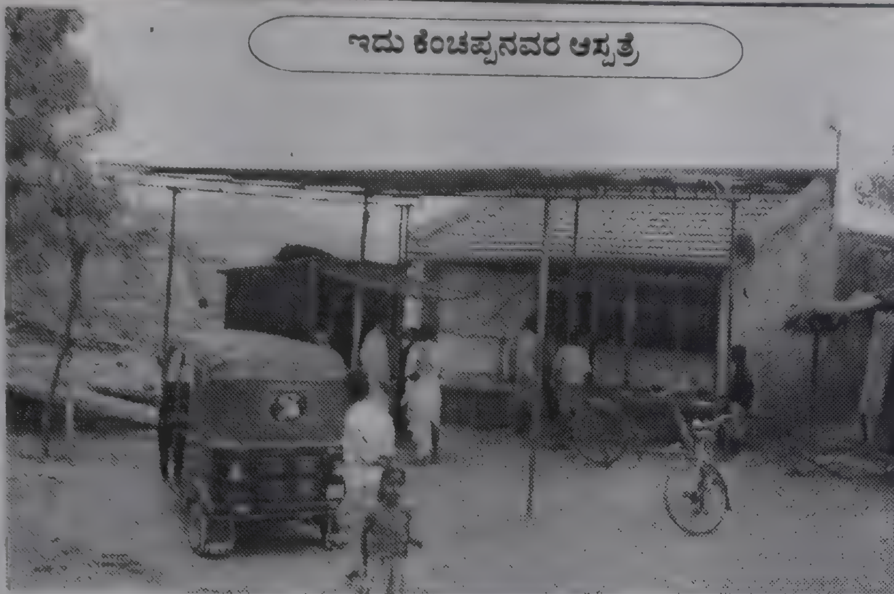
ಈಗ ಇವರು ಎರಡು ತರಹದ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ದಿನಾಲು ಇಬ್ಬರು ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಅಥವಾ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ತರುವ ಕಾಯಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಂದು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತಂದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ವಾರದೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಸಬೇಕು.

ತಂದಿರುವ ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ
ಮಹಿಳೆಯರೇ ಸೋಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಸ
ಗೋಲಿಯಾಕಾರದ ಮಾತ್ರೆಗಳಾಗಿ ತಯಾ
ಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಗಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆ
ಗುಣಮುಖರಾದವರು, ಅವರ ಬಂ
ಬಳಗದವರ ಬಾಯಿಂ
ಬಾಯಿಗೆ ವಿಷಯಗ
ಹರಡುತ್ತಾ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಬ
ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ
ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಳ್ಳಾ
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಬೆಳಗಾ
ಸೇರಿದಂತೆ ಎ
ಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ
ಗೋವಾ, ಆಂಧ
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದಲ
ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾ
ಇವರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾ
ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರ
ಕೂಡಾ ಇವರ ಬಳಿ ಮೂ
ಮುರಿತ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಚಿ
ಪಡೆದಿರುವುದು ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿ
ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಯ ಮುಖವನ್ನೇ ನೋಡದ ಈ ಜನಾ
ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅನುಭವದ ಕಲಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಈ ವ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾ
ಇವರಿಗೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಸಹೋದ
ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಮಗ ಹೊಸೂರಪ್ಪರ (
ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗ
ಮುಂದುವರಿಯಲು ಎಂದು ಮಗನ
ಈಗಿನಿಂದಲೂ ಈ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಗೆ ಅಣಿಗೊಳಿ
ತ್ತಿದ್ದಾರೆ) ಜೊತೆಗೆ 5 ಜನರ ತಂಡ ಸದಾ ಸೇ
ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಲಿಗೆ ಸಂದರ್ಭಗ

ಬಂದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಡಾ.ಟಿ.ಆರ್.ಮಹೇಶ್ವರಪ್ಪ ರವರು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಇದು ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಇವರ ತಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಬಡ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ರೋಗಿಗಳು ಇವರನ್ನು ಬಿಡದೆ ಹಣ ಪಡೆದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈಗ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಿಂದ ಕೇವಲ 30 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಣ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಣದ ಹಿಂದೆ ಹೋದರೆ ಈ ಕಲೆ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಗುಣಮುಖರಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಕೊಡಲು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹುಂಡಿಗೆ ಹಾಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ಹುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ 9 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಳಸಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಾಗಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಆಂಜನೇಯ ಗುಡಿ ಕಟ್ಟಿಸಿರುವುದು ಇವರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಗೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವರು ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಬೇರೆಡೆಗೆ ತೋರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗದು ಎಂದಾಗ ಬಾಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿದಂತ ರೋಗಿಗಳು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಗಾಯದಲ್ಲಿನ ಕೀವು, ಎಲುಬುಗಳಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತ ಮುಂತಾದವು ಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವರು. ಕೆಂಚಪ್ಪನವರು ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮುರಿದ ಭಾಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧ, ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಉಳುಕಿದ ಭಾಗವಾದರೆ ಎಣ್ಣೆ ತಿಕ್ಕಿ ಬೆಲಡೊನಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿ ಗುಣಪಡಿಸುವರು. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗನು ಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ತಾವೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ದಿನಾಲು ಹಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗನುಗುಣವಾಗಿ 8 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 3 ರಿಂದ 5 ಬಾರಿ ಮತ್ತೆ ಬರಲು ಹೇಳುವರು.

ದಿನಂಪ್ರತಿ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರಾಧಿಯಾಗಿ 50-60 ರೋಗಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ರೋಗಿಗಳು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆವಶ್ಯಕವಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಳಿ 25 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅವರಿಗಾಗಿ 2-3 ಚಿಕ್ಕ ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಮನೆಯ ತರಹ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ತುಂಡು ತುಂಡಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥವರನ್ನೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳಿವೆ. ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಗುಣಮುಖರಾಗಿ ನಗುಮುಖದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆಯೇನಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನ್ನಣೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವು ದರಿಂದಲೂ ಇವರ ಕಾಯಕಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆತಿದೆ.

ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖರಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು. ಇವರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಡಾ.ಹೆಚ್.ಬಸಣ್ಣ ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಹೇಳುವಂತೆ "ನನಗೆ ಕಳೆದ 9 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇದೆ. ತೋರಿಸದ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡಾ ಬೇಡ ಅಂದಿದ್ದರು. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದೆ. ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದಿನಾಲು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದಾವಣಗೆರೆ ರುದ್ರಪ್ಪನವರಿಗೆ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಅನೇಕ ತುಂಡಾಗಿದ್ದವು. "ಅಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿವಸ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಕೊನೆಗೆ ಅವರು ಕಾಲಿಗೆ ರಾಡ್ ಹಾಕಬೇಕೆಂದರು. ನಾವು ಬಡವರು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಣ ಜೋಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎನ್ನುವಾಗ ಈ ಬಾಗಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಿತು. ಈಗ ಕಳೆದ 15 ದಿನಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನೋವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲ ವಾಯಿತು"ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೆಂಚಪ್ಪನವರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲೇ ರುದ್ರಪ್ಪನವರು ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಸದಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸರಿಯಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕೆಂಚಪ್ಪನವರಿಗೆ ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಿದೆ. 10 ಹಾಸಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇವೆಂಬ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ಶಾಸಕರ ಭರವಸೆ ಇಂದಿಗೂ ಈಡೇರಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಟಿವೈದ್ಯನನ್ನು 1992ರಲ್ಲಿ 'ದಾವಣಗೆರೆ' ಎಂಬ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದೆ. ಉಳಿದವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜನಪದ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನರ್ಘ್ಯ ರತ್ನ, ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಕೆಂಚಪ್ಪ ಎಲೆ ಮರೆಯ ಕಾಯಿಯಂತಿರುವುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಸರಕಾರದ ಯಾವುದೇ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಈ ಅರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಗದಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಕ್ಷಣವೇ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾಡಬೇಕಿವೆ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಜನಪದ ವೈದ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ನಾವೇ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. (ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಕೆಂಚಪ್ಪ, ನಾಟಿವೈದ್ಯರು, ಬಾಗಳಿ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ (ತಾ), ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ. ದೂರವಾಣಿ: 08398-261044).

ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ರವಿಗೆ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಐದು ವರ್ಷದ ತಂಗಿ ಚಿತ್ರಾಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಆಗಾಗ ಚಿತ್ರಾ ಅದೆಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅತ್ತ ಆರು ವರ್ಷದ ಸೌಮ್ಯಗೆ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಣ್ಣ ರಾಜುನನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಈಕೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಗುಣಗಳು ಸಿಕ್ಕು, ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ 20ರ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧ ಮಗು ಕೂಡ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಕರಾರನ್ನೇನೂ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ತಾನೆ? ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ತುಸು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ. ಇವು 'ಸಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್‌ರಿ'ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರ ಬಹುದು. ಸಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್‌ರಿ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ



ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಭೇದಭಾವ ತೋರದಿರಿ

ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಮನೋರೋಗದ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 16 ವರ್ಷದ ತನಕ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. 16-17ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಅವಧಿಯವರಿಗೆ ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಮನೋರೋಗದ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರ ಬಾಲ್ಯ ಮುರುಟಿ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ಏನಿದು ಸಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್‌ರಿ?

ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಭೇದಭಾವ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೇನೂ ಭೇದಭಾವ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಭೇದಭಾವ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿ ನಡುವಣ ಅಲ್ಲ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಕೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಡೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು ಕುಡಿಗಳ ಭೇದಭಾವ ಕುರಿತಾದ ತಕರಾರುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ಅವರ ಮನದಾಳದ ಈ ಭಾವನೆ ಮನೋರೋಗದ ರೂಪ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪರಿಣಾಮ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಎಲ್ಲರೆದರು ಅವರ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪರಿಣಾಮ ಅಷ್ಟೇನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಗದರಿಸುತ್ತೇವೆ ಇಲ್ಲವೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸತೊಡಗುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಮೆಚುರಿಟಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್‌ರಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

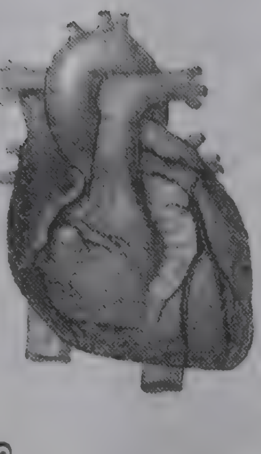
* ಮಗು ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ತೋರುತ್ತಿರುವುದು.
* ತನ್ನ ಸಹೋದರ ಅಥವಾ ಸಹೋದರಿಯ ಬಗ್ಗ ಸುಳ್ಳು ಸುಳ್ಳು ತಕರಾರು ಹೇಳುವುದು.
* ತನ್ನ ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ ಅಥವಾ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮನ ಜ ಜಗಳಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಹೊಡೆದು-ಬಡಿದ ಮಾಡುವುದು.
* ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ನಿಮಗೆ ದೂರ ನೀಡುವುದು.

ಇದು ಸಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್‌ರಿಯ ಕೆಲ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತವ ಮಕ್ಕಳ ಮಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ತನ ಯಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯ ಪೊಸೆಸ್ಸಿವ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

* ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಒಂದ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧೆಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದ ಬಹುತೇಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
* ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರರ ಬಗೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಂದ ತಾಯಿಗಳ ಬಗೆಗೂ ಅವಿಶ್ವಾಸ ತೋ ತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಮುರಿದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉಚಿತ ಆರೈಕೆ



ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ ನುಭವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ದುರಿಸಲಾಗದೆ ಹೃದಯ ದ್ರಾವಕವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಾರಲ್ಲ? ದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಜವಿರುತ್ತದೆ? ಮ್ಯೂನಿಚ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನಿಕ್ ಹೊಂದಿರುವ ಡಾ.ಬಿರ್ಗಿಟ್ ಲಿಸ್ಲೆಯವರ ಪ್ರಕಕಾರ ಸೋತ ೃದಯದ ಪರಿಣಾಮ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ-ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವಿಧದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಈಗ ಇಂತಹ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆಂದೇ ಅವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಫಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಉಚಿತ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅನುಮಾನ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯತೆಗಳು ಯಾವ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಡೆಲಿಸ್ಲೆಯವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ! ●

---

* ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಗು ಖಿನ್ನತೆಯ ರೂಪ ಸಹ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.
* ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯ ವಿರುದ್ಧ ವಿರಸ ಹಾಗೂ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವು ಹಾನಿ ತಲುಪಿಸಲು ಕೂಡ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್‌ರಿ ಹೊಂದಿದ ಮಗ ತಂದೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅವನು ತಂದೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತೂ ಕೂಡ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ನೋಯಿಸಲು ಯೋಚಿಸು ತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.
* ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕೂಡ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮೊದಲು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟತೆ - ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಕಟತೆ-ಸಂಪರ್ಕ ಇರದೇ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಏರ್ಪಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
* ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ.
* ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರತಿಭೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರಬೇಡಿ. ಅವರನ್ನು ಹೊರೆ ಎಂಬಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ.
* ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ.
* ಎಲ್ಲರೆದುರು ಬರೀ ಒಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಗಳಿಕೆ ಬೇಡ, ಇಬ್ಬರ ಬಗೆಗೂ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾತುಗಳು ಬರಲಿ.
* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರತಿಭೆ ಇರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸದು.
* ಮಗು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತೊ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಬೆಂಬಲ ಕೊಡಿ. ಬರೀ ಅದರ ಅಬ್ಯಾಸ ನೋಡಿ ಪ್ರತಿಭೆ ಅಳೆಯಬೇಡಿ. ●

ತಿಂಡಿಪ್ರೋತರಿಗೊಂದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ!

ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುವ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದೆ. ಸತತ ಎಂಟು ವರ್ಷ ಕಾಲ 415 ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ 50 ರಿಂದ 79 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 48,835 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ತಿನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಎರಡೂ ವಿಧದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾಲಿ ಅನ್-ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮೇದಸ್ಸಿನ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತನ ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಇವುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅಂದಹಾಗೆ, ತಿನ್ನುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆಯಾದರೂ 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ●

ಗಂಡಾಂತರ ತರುವ ಗುಟ್ಕಾ

ಗುಟ್ಕಾ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಾಗುವುದು ಈಗಿನ ಯುವಕರು. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗಿನ ಯುವಜನತೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ಗುಟ್ಕಾ ಇಲ್ಲದೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಯುವಕರು, ಗ್ಯಾರೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಯುವಕರು, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿಯ ಜವಾನರು, ರೊಯ್ಯನೆ ಗಾಡಿಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತ 'ಪಿಚಕ್' ಎಂದು ಉಗುಳುವ ಉಗುಳು ಭಟ್ಟರು (ಉಗುಳುಗಾರರು) ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಗುಟ್ಕಾದಾಸರು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಈಗ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹಿತ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಭೀಕರ ಸತ್ಯ.

ಈ ಗುಟ್ಕಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ಗುಟ್ಕಾ ಒಂದು ತರದ ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಸಾಲೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣ. ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳು ತರತರದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಗುಟ್ಕಾದ ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೀರು ಸಿಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗುಟ್ಕಾ ಮಾತ್ರ ಸಲೀಸಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವವರು ಮೊದ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ರುಚಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಬೇಸರ ಕಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಅದು ಅವರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ದಿನಕ್ಕೆ 20 ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತಿನ್ನುವವರೂ ಸಹ ಇದ್ದಾರೆ.

ಹಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಘಾಸಿ ಮಾಡಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ 10 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಆತ ಗುಟ್ಕಾ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಆತನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವ ಘಟ್ಟದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬಾಲಕರು ಹೇಗೆ ಆ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ಅಂಶ. ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದು ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಇದರ ಉತ್ತರ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ನಾನು ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಬಹಳ ಧಿಮಾಕಿನಿಂದ ಬೀಡಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಕಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ಪಾಕೀಟನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಸಾಡಿ ಹೋದ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಸುಮಾರು 5 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ತಾನೂ ಧಿಮಾಕಿನಿಂದ ಆ ಪಾಕೇಟನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹರಿದು ನೆಕ್ಕತೊಡಗಿದ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ತಾಪವಾಯಿತು.



✍ ಡಾ. ಉಮೇಶ ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ

ಈಗ ಈ ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಈ ಗುಟ್ಕಾದ ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ Aerocholin ಎಂಬ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅಂಶವು ಬಾಯಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಕೆಳಗೆ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಸಂಗ್ರಹವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಹಿಂದುಗಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲು ಬರದೇ, ಆತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿ[ಗೆ] ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಖಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆತ ಆದಷ್ಟು ಸಪ್ಪೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ಘಟ್ಟ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಂತರ ಆತ ಇನ್ನೂ ಆ ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ತೆರೆಯುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನ ಬಾಯಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಬೆರಳು ಹೋಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅದು ತೆರೆಯಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತ[ನ] ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಿವುಡುತನ ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಈ ರೋಗವನ್ನು Oral submucous fibrosis ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಯ ಕೆಳಲೋಳ್ಪರೆಯ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಒಂದು Pre cancerous Lesion ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವ ಘಟ್ಟ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಈ ರೋಗ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಭೀಕರತೆ ಅರಿವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಕೆಳಲೋಳ್ಪರೆಯ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ 'ಬಾಯಿ ಬೇಡಿ ರೋಗ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬೇಡಿ ಹಾಕಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಾಯಿ ಬೇಡಿ ರೋಗ ಅಥವಾ Oral / submucous fibrosis ರೋಗವು 1953ರಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಇದನ್ನು ಆಫ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ವಿದಾರಿ' ಎಂಬ ರೋಗದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಂದಿನ ಈ ಕೆಳಲೋಳ್ಪರೆಯ

ಂಗಟ್ಟು ವಿಕಯನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಲುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಬಹುದಿನಗಳ ನ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಇದು ಈಗ ಈ ಗುಟ್ಕಾ ಳಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತೊಂದು ರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ಈ ರೋಗ ವೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಗನೇ ಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಟ್ಕಾವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಗಳಿಂದ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದರೆ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀನ್ ರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬಲು ಬೇಗನೆ ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಬೋಣ.

ಇಂತಹ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಟ್ಕಾ ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೂ ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ಅವರು ದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಈ ರೋಗ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಇದರ ಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿವು ರುವ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು. ಈಗ ದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಈ ರೋಗಿ ಗುಟ್ಕಾ ನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಔಷಧಿಗಳ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಲವಾರು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೀ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಗ್ಗದ ರೋಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಬಗ್ಗು ಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಟ್ಕಾ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದ್ದರಿಂದ ಗುಟ್ಕಾ ಚಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ನ್ನುವ ಜನರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 200 ೂಪಾಯಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 20,000 ೂಪಾಯಿಯ ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಯಿಬೇಡಿ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾದಾಗ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಈ ಗುಟ್ಕಾ ಚಟ ಹಾಗೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಭರೀ ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವವರ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ? ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಾಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಈಗಾಗಲೇ ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸರಕಾರ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸುದ್ದಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ವಿಷಯ. ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದರೆ ಆ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಬೀದಿ ಪಾಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗುಟ್ಕಾ ಮಾರುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಹುಯಿಲು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಜನರಿಗೆ ಈ ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನಿಸಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಹಾನಿ.

ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಗಾರರು ಹಾಗೂ ಗುಟ್ಕಾ ಕಂಪನಿಯವರು ಈ ಗುಟ್ಕಾ ನಿಷೇಧಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಬೀದಿ ಪಾಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ ಸರಕಾರ ಕೇವಲ ಗುಟ್ಕಾದ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಈ ಕೆಂಗಣ್ಣು ಹಾಕಿದೆ? ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸಹ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲು ಮಾರಕ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು? ಅದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಸರಕಾರ ಮೊದಲು ಗುಟ್ಕಾದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ನಿಷೇಧ ಹೇರಲಿ. ನಂತರ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಸಹ ನಿಷೇಧ ತರಲಿ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಮುತ್ಸದ್ದಿಗಳ ವಿಚಾರ.

ಯುವಕರು ಈ ದೇಶದ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳು. ಈ ಯುವಕರು ಇಂತಹ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಯುವಕರೇ, ನಿಮಗಿನ್ನೂ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯವಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಜನತೆಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿದವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ಮಹತ್ತರ ಕಾರ್ಯಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ■

(51ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆ ರೀತಿಯಂತೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದುದು ಟ್ಯುಲಿಪನ್‌ರ ಸರದಿ. ಅವರು ಮಗುವಿನ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಎಳೆದು ಆ ರಂಧ್ರವು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದರು. ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಂತರ ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಮುಚ್ಚಿ ವಾಪಸು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಮುಂದೆ ಆಗಸ್ಟ್ 12ರಂದು ಅಂದರೆ ಐದು ವಾರಗಳ ಮೊದಲೇ ಸುಸಾನ್‌ರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಛೇದ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ 399 ಗ್ರಾಂ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ರಂಧ್ರ ಈಗ ಕೇವಲ ಕಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಬಲಗಡೆ ಕಾಲು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೊಟ್ಟಗಿತ್ತು. ಜನಿಸಿದ ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ಪೈನಾಬೈಫಿಡಾದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅದು ಸರಾಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿತು. ಚಿಯಾರಿ II ವೈರೂಪ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿದಂತಹ ರಚನೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸೂಚನೆಯೇನೂ ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಗುವು, ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಮೇ 17ರಂದು ನಡೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿತ್ತು.

ಮುಂದೆ ಅನ್ನಾ ಫಿಷರ್ ವಿಲಿಯಮ್ಸನ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾದ ಆ ಮಗು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸೊಟ್ಟಗಿದ್ದ ಬಲಪಾದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಕಾಲ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಫಿಶಿಯೋಥೆರಪಿ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗ ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಕೊನೆಗೊಂಡಿದೆ. ಜಾಸನ್ ಮತ್ತು ಸುಸಾನ್ ತಾವು ಬಯಸಿದ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳ ಕೋಟಾದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದನ್ನೂ ಈಗಾಗಲೇ ಧರೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದಾರೆ! ●

ಈಜುಗೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಮುನ್ನ...

ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಹಗುರಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸದೃಢ ರೂಪ ಕೊಡಲು ಈಜುಗೊಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಈಜುಗೊಳದಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಚೇಂಜಿಂಗ್ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕೇ? ನೀವು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಈಜುಗೊಳದಲ್ಲಿ ಧುಮುಕಿ ಮೈಮನ ಹಗುರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಈಜುಗೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಆದರೆ ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳು :

ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನ ಚೇಂಜಿಂಗ್ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೆಲವು ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ,ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವೆಂದರೆ-ಫಂಗಸ್, ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು.

ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ : ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಅಥ್ಲೀಟ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಫಂಗಸ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಚರ್ಮ ಸುಲಿದು, ಕತ್ತರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಂಪು ಜಾಗೆಗಳಾದ ಶವರ್, ಚೇಂಜಿಂಗ್ ರೂಮ್‌ನ ಒದ್ದೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನ ಆಸುಪಾಸಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ : ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ 'ಫಾಲಿಕುಲಿಟಿಸ್'ಎಂಬ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಇದು ಜಕೂಜಿ ಬಾಥ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರ್ಬನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥವು ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರ್ಬನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಕೂಜಿಯ ಪುಟ್ಟದಾದ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನೀರು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಡೊಮೊನಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಜೀವಾಣು ಸ್ಪಾ ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದ್ರವಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರ್ಬನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಸಾಕಷ್ಟು ತುರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ನೀರಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಿಮಿಂಗ್‌ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಪ್ರತಿರ... ಕೀಟಾಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ... 'ಕ್ರಿಪ್ಟೊಸ್ ಪೊರಿಡಿಯಂ' ಎಂದು ಕರೆ... ಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಪ್ಟೊಸ್‌ಪೊರಿಡಿಯಂ ... ಡಯರಿಯಾದ ಕೀಟಾಣುಗಳ ... ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಲ ... ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲು... ಈಜು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರು ... ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲ... ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋ... ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ... ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವೈರಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ : ಶೀತ-... ಹಾಗೂ ಫ್ಲೂಗಳು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟ... ಸಾಧಾರಣ, ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೋ... ತಗಲುವ ರೋಗಗಳಾಗಿವೆ. ಕಣ್ಣು, ಮೂ... ಸೋರುತ್ತಿರುವ ನೀರು, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು ... ಹಾಗೂ ಕೊಳಕು ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂ... ರೇಲಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ... ಗೊಂಡು ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೋಂಕು ರೋಗದ ಸಮ... ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ, ಆ... ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಡಿಯನ್ನು ... ಆಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು?

- ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ಗೆ ಇಳಿಯುವ ... ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ... ಇದರಿಂದ ಕೀಟಾಣು ಹಾಗೂ ದ... ಕಾರ್ಬನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ... ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಗಳು ತೊಳೆದುಕೊ... ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದ... ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಔಷಧಿಯ ... ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡ... ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನ ನೀರು ವಾಸನೆ... ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅ... ಇಳಿಯುವುದು ಬೇಡ.
- ಡಯರಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ... ವಾರದ ತನಕ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪ... ಇಳಿಯಬೇಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಈಜುಗೊಳಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುವ ... ಅವರಿಗೆ ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ... ತಿಳಿಸಿ.

ಫಾಲಿಕುಲಿಟಿಸ್ ಅಂದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಕೆರೆತ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಗಾದರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ನೀವೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಯಾರಾದರೂ ತ್ವಚಿ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಫ್ಲಿಪ್ ಫ್ಲಾಪ್ಸ್ ಧರಿಸಿ. ಇದು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ವೆಸ್ಕಾರಸ್ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರೋಗ ಪೀಡಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಚೇಂಜಿಂಗ್ ರೂಮ್ ಹಾಗು ಟಾಯ್‌ಲೆಟ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಫ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಿದ್ದಾಗ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಡಿ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿ ಹಾಗೊಮ್ಮೆ



ಸೋರ್‌ಯಾಸಿಸ್‌ನಂತಹ ತ್ವಚೆಯ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಚರ್ಮತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಕಿವಿನೋವು ಅಥವಾ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈಜು ಮುಗಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸಾಧಾರಣ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಶವರ್ ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಸ್.ಪಿ.ಎಸ್.-15 ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಜು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುರಿ, ಕೆಂಪಗಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಿಟಿಂಗ್ ಇರುವ ಗಾಗಲ್ಸ್ ಧರಿಸಬಹುದು.
- ನೀವು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಾಗಲ್ಸ್, ಧರಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಲೆನ್ಸ್ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ 'ಎಕೆಂಥೊಮಿಯಬಾ' ಎಂಬ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರುತ್ತದೆ. ❑

...ಅರಿವಿರಲೇಬೇಕಾದ ಹತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು!

(37ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

8 ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಶಖೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ. ಏಕೆ?

ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಪೀಡಿಸುವ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ...ಂಗ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮದ ನರಗಳಿಗೆ ...ಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ...ಾರಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ...ಂತಹ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ...ೀಡಿತರು ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮೈ ಸುಡುವ ...ೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮೈ ತುಂಬಾ ಬೊಕ್ಕೆ ...ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಂಕಿಗೆ ತೀರಾ ...ನಿಹದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ...ನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹವು ಅತ್ಯಂತ ಬೇಗನೆ ...ಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏಕಾಏಕಿ ...ತ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಇದು ...ೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡ...ಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತೀವ್ರಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ...ೋಗುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

9 ಟೈಪ್ - II ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಟೈಪ್ - II ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸೂಚನೆ - ಯೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ; ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ; ಆವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೂ ಅಂಶಗಳು ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಟೈಪ್ II ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳೆಂದರೆ -

ಸಲ್ಫೋನಿಲ್ ಯೂರಿಯೇಸ್ - ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಟ್ಫಾರ್ಮಿನ್ - ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗ್ಲಿಟಾಜೋನ್ಸ್ - ಕೆಲಬಾರಿ ದೇಹವು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ತೋರುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

10 ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಅರಿವಿದ್ದವರು, ಎಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ಎನ್ನಿಸುವಷ್ಟು ಬಾಯಾರಿಕೆ ತಲೆದೋರುವುದು, ಪದೇಪದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು, ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಿದ್ದುದೇ ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರದೆಯೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದವರಾದರೆ, 4.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಮಗು ಜನಿಸಿದ್ದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

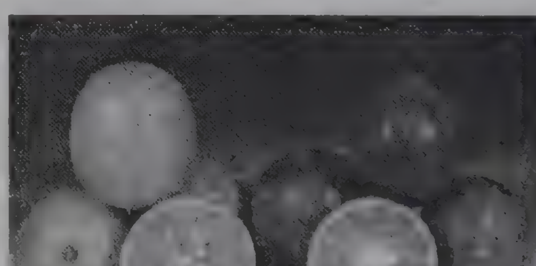
ಸುಂದರ ಕೇಶರಾಶಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಗೃಹ ವಸ್ತುಗಳು



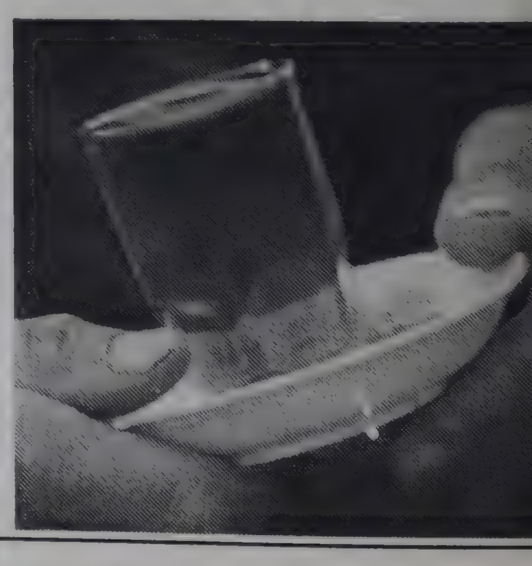
ನೀಲವೇಣಿ, ನಾಗವೇಣಿ, ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ, ನೀಳಕುಂತಳೆ, ಭೃಂಗಕುಂತಳೆ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೇಶ-ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕವಿಗಳು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೇಶಗಳೇ ಕಾರಣ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಡಗಿರುವುದೇ ಅವರ ಕೇಶರಾಶಿಯಲ್ಲಿ. ಸೌಂದರ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಸುಖವಿದೆ, ಸಂತೋಷವಿದೆ, ಹೆಮ್ಮೆಯೂ ಇದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ, ನೀಳವಾಗಿ, ದಪ್ಪನಾಗಿ, ಭೃಂಗದಂತೆ ತಮ್ಮ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೂದಲು ರೇಶ್ಮೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಆಸೆ. ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಾನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ಕೆಲವರು ಪುರಾತನ ಯೋಗ ವಿಧಾನ-ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ (Beauty Parlour)ಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಧನಿಕರು, ದುಡ್ಡಿದ್ದವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯರು, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದೊರಕುವ ದ್ರವ್ಯ-ಸಾಮಾನುಗಳಿಂದ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಹುಟ್ಟಿ-ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸರಳ, ಸಹಜ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.



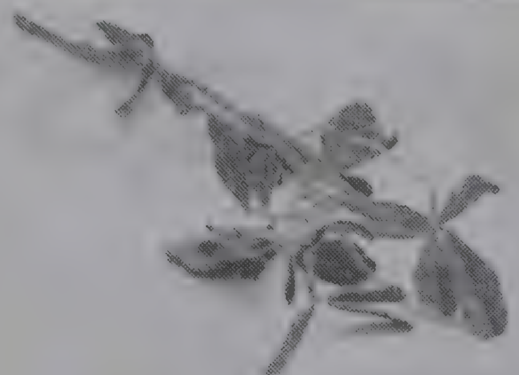
- ಒಂದು ಪಕ್ವವಾದ ಇಡೀ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತಲೆ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು



ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ಚೂರ್ಣ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು/ಸೀಗೆಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೋಪು, ಶಾಂಪು, ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು. ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಉದುರುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಹ-ಟೀ ಚರಟಗಳಿಂದ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಚಹ-ಟೀ ಪುಡಿಯಿಂದ ಕಷಾಯ-ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿ ಅದು ಆರಿದ ನಂತ[ರ] ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಿದರೆ ಕೂದ[ಲು] ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸಿಗ[ರ] ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಟೀ ಕಷಾಯವು ತಲೆಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾ[ಡಿ] ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತ[ದೆ].
- ಗೊರಂಟಿ ಪುಡಿಗೆ ಟೀ ಕಷಾಯ, ನಿಂಬೆರ[ಸ] ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆ, ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ರಸ, ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರಿದು ... ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಗ[ೆ] ನೆನೆಯಿಟ್ಟು (ರಾತ್ರಿ ಕಲಿಸಿ ಇಟ್ಟ[ರೆ] ಒಳ್ಳೆಯದು). ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡು[ವ] ಮೊದಲು, ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿ[ಳಿ] ಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾ[ಡಿ] ಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. 3-... ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿ[ನ] ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀ[ತಿ] ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾ[ಗಿ] ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಕೂದ[ಲು]









ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 3-4 ಲವಂಗ ಸೇರಿಸಿ, ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಛಾಯೆ ಬರುತ್ತದೆ.

- **ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು:** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚಟ್ಟನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ತಲೆಕೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ತಿಕ್ಕಿ, 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸತತ 3 ತಿಂಗಳು ಇದರ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಬಾಲನೆರೆ ತೊಲಗಿ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮಡುಗುಣಿಕೆ:** ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಲನೆರೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.



- **ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಲು:** ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 100 ಗ್ರಾಂ- ಎರಡು ಪಕ್ವವಾದ-ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ರಸವೆಲ್ಲ ಇಂಗಿದ ನಂತರ (ತೈಲಪಾಕ) ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ಲೇಪಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ. 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು- ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ (ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು) ಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ನೆರೆಕೂದಲು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಕೂದಲು ಕಾಂತಿ ಯುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಒಂದು ಮಂಡಲ ಕಾಲ ಇಲ್ಲವೇ 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು.
- ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು 4 ಚಮಚ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತೈಲ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಕೂದಲುಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿ, ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ತೈಲವು 3-4 ದಿನಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗೆ-ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು:** ಭೃಂಗರಾಜ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ 100 ಗ್ರಾಂ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ 100 ಗ್ರಾಂ, ಎರಡನ್ನೂ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ತೈಲ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗೆ, ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಬಾಲನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಿಳಿ ಗುಲಗಂಜಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಭೃಂಗರಾಜ-ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸಮಭಾಗ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೈಲಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ, ತಲೆಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಲನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- **ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ, ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲಕ್ಕೆ ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ರಸ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಿಟ್ಟದ ಪುಡಿ, ತ್ರಿಫಲ, ಸೊಗದೆ ಬೇರು-ಇವುಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ 4 ಪಟ್ಟು ಕೂಡಿಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ ತೈಲ ಪಾಕ** ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತೈಲ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಾಗ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಸಿದುಕೊಂಡು ನಂತರ ತೈಲವನ್ನು ಬೇರೆ ಡಬ್ಬಿ ಯಾ ಬಾಟಲಿಗೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸದರಿ ತೈಲವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂದ್ರಲುಪ್ತ-ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುವುದು, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕೂದಲು ರೇಶ್ಮೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ●

ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿ!

ಡ್ರಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಮಾನವನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾ, ಭಾರತ, ಅಮೆರಿಕ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯ ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳು ಡ್ರಮ್‌ಗಳ ಬಾರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದ 'ರಿದಂ ಕಲ್ಚರ್' ಅಂತೂ ವಿಶೇಷ ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲಷ್ಟು ವಿಸ್ತೃತ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಜನನ, ಮರಣ, ವಿವಾಹ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಕ್ಷೆ, ಗುಡಿ ಗೋಪುರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಾರಂಭಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಡ್ರಮ್ ವಾದನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಡ್ರಮ್‌ಗಳ ವಾದನವನ್ನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪವಾಗಿ ಆರ್ಥರ್ ಹಲ್ ಅವರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಡ್ರಮ್ ಸರ್ಕಲ್ ಥೆರಪಿ (ಡಿ.ಸಿ.ಟಿ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಡಿ.ಸಿ.ಟಿ.ಯು ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ-ಮೊದಲನೆ ಯದು ಡ್ರಮ್ ಸರ್ಕಲ್. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯದು ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇವೆರಡೂ ಹದವಾಗಿ ಬೆರೆತು ಡಿ.ಸಿ.ಟಿ.ಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಡ್ರಮ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡ್ರಮ್ ಬಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಯನವೂ ಇದರ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಖುಷಿ ಸೃಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು-ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಡ್ರಮ್‌ಗಳನ್ನು (ಡಿಜೆಂಬೆಸ್, ಕಾಂಗಾಜ್, ಡಫ್ಲಿ ಮೊದಲಾದವು) ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕವಾದ್ಯಗಳನ್ನು (ಮರದ ನಿಯಮಿತ ಆಕಾರದ ತುಂಡುಗಳು, ಶೇಕರ್‌ಗಳು, ಹಸುವಿನ ಗಂಟೆಗಳು, ತಂಬೂರಿ ಮೊದಲಾದವು) ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬೃಹತ್ ಆಫ್ರಿಕಾ ಡ್ರಮ್‌ಗಳನ್ನು ಭಾಗಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಥೆರಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಡ್ರಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಅವರನ್ನು ಡ್ರಮ್ ಬಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿಸುವುದಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿ ತಜ್ಞರು. ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು



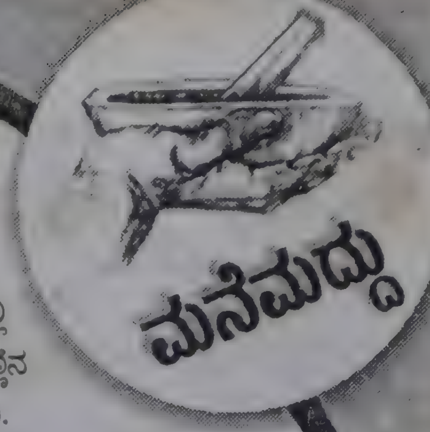
ವಿಭಿನ್ನ ಡ್ರಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಡ್ರಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಕ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದಿರುವವರ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ತನ್ನ ಆಶಯವನ್ನು ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ಅವರಿಗೆ ಅವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಾರಿಸುವುದನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಬಳಿಕ ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಾಡು ಮತ್ತು ರಿದಂ-ಈ ಮೊದಲಾದ ಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ರಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ನಡುವೆ ಡ್ರಮ್ ಮತ್ತು ತಾಳವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರಬಹುದು. ಇದು ಆಯಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಿದ್ದಾದರೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತಡವನ್ನೇನೂ ಹೇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗೀತವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

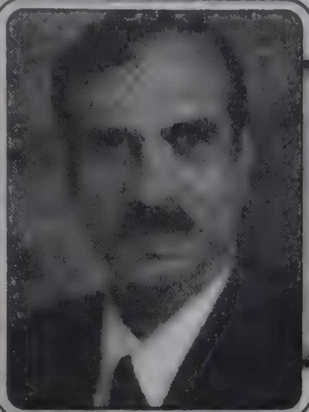
ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿಗೂ ಮುನ್ನ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಡ್ರಮ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವನ್ನು ಬಾರಿಸುವಾಗ ಬರೀ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಮೃದುವಾದ ತಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಂದಿರುವವರು ಬಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಉಂಗುರ, ಕೈಕಡಗ, ವಾಚು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತೆಗೆದು ಇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಡ್ರಮ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉದ್ವೇಗ, ಚಡಪಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸತೊಡಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಿ.ಸಿ.ಟಿ.ವಿಧಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜುಬಿನ್ ಬಲ್ಸಾರ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವರೇ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.*



- ನೆಗಡಿ, ಶೀತವಾದಾಗ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ. ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ 4 ಎಲೆ ತುಳಸಿ, ಪುದಿನ ಹಾಕಿ ಸ್ಟೀಂ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಉಸಿರಾಡಲು ನಿರಾಳವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಿರಾದರೆ ಲವಂಗದ ಸೂಪ್ ಜೊತೆಗೆ 4-5 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು : ಒಣ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸು ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಟೀ ಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾದರೆ ; 2-3 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, 100ಮಿ.ಲಿ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ (ಎರಡೂ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು)ಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯ ಬಿಸಿ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೋವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ; ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಕಲೆ ಬಿಡುವುದು.
- ಉಗುರು ಸುತ್ತಿನ ನೋವು ಬಂದರೆ ; ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಅರಶಿನ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಉಗುರಿನ ಸುತ್ತ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನಾ ಬೆಳಗ್ಗೆ 2ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆ (ಮಲೆನಾಡಿನ ಒಂದೆಲಗ, ತಿಮ್ಮರೆ ಅಂತಾನೂ ಕರೆ ಯುತ್ತಾರೆ)ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಲವಂಗವನ್ನು ಹುಳುಕುಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಾಮರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ದಿನ ಕಚ್ಚಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದವರು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜೇನ ಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಯುವುದು.
- ದಿನ ಸಂಜೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ, ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಶೀತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿ ನೊಡನೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆ ರಸ ವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
- ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ದಿನಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಿಂಬೆರಸ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಗಜಕರ್ಣ, ಕಜ್ಜಿ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿರೋಗಗಳಿಗೆ, ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗಬಹುದು.
- ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು 10-12 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗ ಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು ಕೀಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದಂತಕ್ಕೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಬಹುದು.
- ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನಹನಿಯೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸದೊಡನೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ (ಸಮವಾಗಿ) ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮುಖದ ಕಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮೊಡವೆಯೂ ಸಹ ಮಾಯವಾಗುವುದು.
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, 2-3 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ತಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವುದು.
- ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಕಜ್ಜಿ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ, ಕಪ್ಪು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಮಾಯವಾಗುವುದು.
- ಸಪೂರಕಾಯದವರು ದಿನವೂ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಜೊತೆಗೆ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

(ಸೂಚನೆ: ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಓದುಗರು ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.)



ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - 9

ಋತುಚಕ್ರ

ಋತುಕ್ರಿಯೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದದ್ದು. ಅದು ಅವಳ ದ್ಯೋತಕ. 'ಇದೊಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ಅಜ್ಞಾನ, ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ತಪ್ಪು ವಿಚಾರಗಳು, ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಋತುಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕುವರಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಅವಳು ಕನ್ಯೆಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಕೀಳರಿಮೆ, ಆತಂಕ, ನೋವು, ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ತ್ರೀತ್ವ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆಗೂ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಅಗಾಧವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ, ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.



ಋತುಕ್ರಿಯೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಮಹಿಳೆಯ ದ್ಯೋತಕ. ಇದನ್ನೇ 'ಮುಟ್ಟು', ರಜಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಋತುಸ್ರಾವ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಹದಿಹರೆಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟುವವರೆಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದ್ದು, ಅವಳೂ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಘಟನೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಅವಳ ಮಾಸಿಕ ಋತುಜೀವನಕ್ಕೂ.ಬಹಳವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸರಿ ವಿಚಾರಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಹಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು, ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೇ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ!

ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳ್ಪರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರವಾ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಲೋಳ್ಪರೆಯಾಗಿದ್ದು ಸ್ತಂಬತೆಯ ಮೇಲ್ಪರೆಯ ಹಾಸನ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಲೋಳ್ಪರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಲೈಂಗಿ ಪಕ್ವತೆಯೊಡನೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ, ಹಳದಿ ದಿಂಡು ರಚನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರು ಒಂದು ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿದ್ದು ತಿಂಗ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 25 ಮಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ದಪ್ಪಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೋಷಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಿದ್ಧತೆ . ಬೆಳವಣಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣವೇನಾದರೂ ಗರ್ಭನಾಳದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳ ಸೇರಿದಲ್ಲಿ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣವು ಈ ಲೋಳ್ಪರೆಯೊಳಗೆ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂಡವು ನಿಷೇಚನೆಯಾಗದಿದ್ದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಉದುರಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ರಕ್ತಸುರಿಕೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಕ್ರಿಯೆಗೆ ಚೋದಕಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಋತುಕ್ರಿಯೆಗೆ ಎರಡು ಒಳಜನಕಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಬೆದೆಜನ (Oestrogen) ಮೊದಲ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. 14 ದಿನಗ ನಂತರ 'ಬೆದೆಜನಕ' ಹಾಗೂ 'ಬಸಿರಣಿಕ' ಎರಡೂ ಚೋದನಿಕೆಗಳು ಪ್ರಭಾ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರೇರಣೆ 'ಮುಂಬದಿಯ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ (Anterior Pituitary) ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ. ಅಂಡಾಣು ಫಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಬೆದೆಜನ ಹಾಗೂ ಬಸರಣಿಕೆಗಳೆರಡರ ಸ್ರವಿಕೆಯೂ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಯು ಲೋಳೆಪದರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕುಚನೆ, ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ನಂತರ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಬೇರೆಯಾ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ರಜಸ್ರಾವ. ಈ ರೀತಿ ಬೇರ್ಪಡುವ ಕಾಯ ಎರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮುಗಿದು 5ನೇ ದಿನದಿಂದ ಹೊರಪದರಿನ ಬೆಳವಣಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಜಸ್ರಾವ 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತದ ನಂತರ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 28 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಋತುಚ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾ ತುಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 8 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಋತುಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೊಸದರ ಈ ರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಮೇಯ ಜಾಸ್ತಿ. ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ, ವಯಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನಷ್ಟವಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ

ಪ್ರತಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 90 ರಿಂದ 250 ಮಿ.ಲಿ.ನಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣು, ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗ

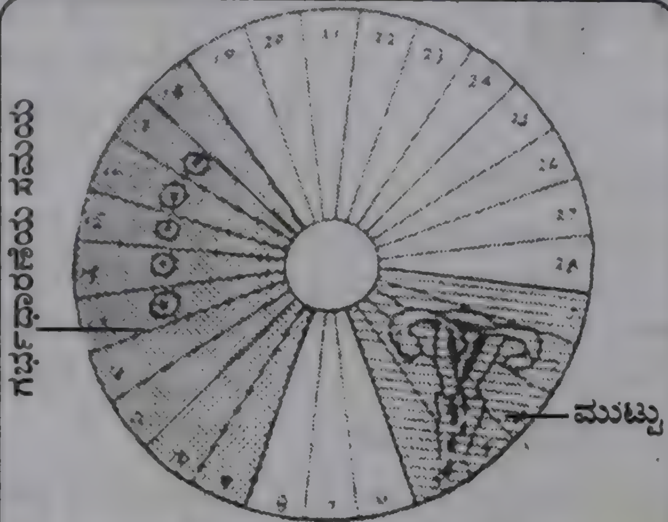
ಯೋನಿಯ ದ್ರವವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಂಶಗಳು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು 'ಡಯಾಪರ್'ಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ 30 ರಿಂದ 60 ಎಂ.ಜಿ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಅವಶ್ಯಕ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಸಮಾಪ್ತಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿ ಕಾಲಿಡುವ ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಋತುಸ್ರಾವ (Menarche) ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ದೊಡ್ಡವಳಾಗುವುದು ಮೈನೆರೆಯುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಂದಾಜು 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಋತುಸ್ರಾವದ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯನ್ನು 'ಋತುಸಮಾಪ್ತಿ' ಅಥವಾ 'ಋತುಬಂಧ' (menopause) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು 48ರಿಂದ 53ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭ ಹಾಗೂ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಎರಡರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆಗುವ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು

ಮುಟ್ಟು ಒಂದು ಸಹಜ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನಗಳು ಕರಾಳ ದಿನಗಳೆಂದೆನಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಮ್ಮಿಯೇನಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಬೇಜಾರು, ಆತಂಕ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಹಾಗೂ ನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು.



28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 9 ರಿಂದ 18ನೇ ದಿನಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತ ದಿನಗಳು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದು. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವ 14 ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 35 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 25ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವುದು ಉಂಟು. ಇದನ್ನು 'ಪಾಪ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಡಿಮೆ. 'ಈವ್' ಮಾಡಿದ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಂತೂ ಮುಟ್ಟಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೈಲಿಗೆ, ಕೊಳಕು, ಹೊಲಸು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಯ್ಯಪ್ಪಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವೇ ನಿಷಿದ್ಧ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಗಂಡಸರು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. **ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಕ್ರೀಡೆ, ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದೇ?**

   ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾದ ಮೈನೋವು, ಸುಸ್ತು ಇದ್ದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಿರದು. ಈಜಾಟದಲ್ಲೂ ಸಹ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ನೋವಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ 'ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು' ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡೆ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು.

2. **'ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ಸ್' ಅಥವಾ 'ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ಸ್' ಎಂದರೇನು?**

   ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ಸ್‌ಗಳು ಹಲವು ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಕೆಟಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಇವನ್ನು 'ಟವಲ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀರುವ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋನಿಗೆ ಒತ್ತಿದಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಜಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಕೆಲವು ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಂಟುಪಟ್ಟಿಯಿದ್ದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಳಉಡುಪಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪಟ್ಟಿ ಇದ್ದರೆ ಪಿನ್ ಆಗಲಿ, ಬೆಲ್ಟ್ ಆಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

   ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ಸ್‌ಗಳು ಸಹ ಹಲವು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಂತಲ್ಲದೆ ಇವನ್ನು ಯೋನಿಯ ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಳತೂರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲು ನುಣುಪಿಕವನ್ನು (ಲೂಬ್ರಿಕೇಟೆಡ್) ಒದಗಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಳತಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳತಳ್ಳಲು ಅಪ್ಲಿಕೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಇಳಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. **ಕನ್ಯೆಯರು ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯುಂಟೆ?**

   ಇಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದ ಕನ್ಯೆಯರಲ್ಲೂ ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹರಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸಣ್ಣ ಕಂಡಿಕೆಯಿಂದ ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ಅನ್ನು ಒಳಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯ.

4. **ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ನಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟೆ?**

   ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ಅನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊರ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ, ಹಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೊನೆಪಕ್ಷ 4 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತೆಗೆದು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿಭೇದಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

5. **ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗಸಿನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ತಪ್ಪೆ?**

ಇಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟು ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ಗಂಡಸಿನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು, ಮೂರು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ ಮತ್ತು ಉದ್ರೇಕತ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಲ್ಲದು.

ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ ಪುರುಷನಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

6. **ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲವೇ?**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಜನ ಅದನ್ನೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೆಂದು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

7. **ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟೆ?**

ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಯೋನಿ ತಂತಾನೆ ಶುದ್ಧವಾಗಬಲ್ಲವು. ನೀವು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ನಾನ ಸಾಕಷ್ಟೆ. ಆದರೂ ಒಳಉಡುಪಿಗೆ ರಕ್ತ ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

8. **ಮುಟ್ಟು ಸಾರ ತೆಗೆತ/ಹೊರತೆಗೆತ (Menstrual Extraction) ಎಂದರೇನು?**

ಇದರಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ದೂಡಲಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಲೋಳ್ಪರೆಯನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚೆ ಮಾಡುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತೀತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ.

9. **ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಔಷಧಿಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

ಹೌದು. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವಿಗೂ ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್, ಮೆಫೆನಿಮಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾದರೂ ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

10. **ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೇ?**

ಇಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಂತೂ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಏನಿದ್ದರೂ ಪ್ರೌಢತೆಯಾದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವಷ್ಟೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

11. **ಮೊಡವೆಗೂ ಮುಟ್ಟಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?**

ಹೌದು. ಚೋದನಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಚರ್ಮದ ಮೈಜಿಡ್ಡಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕೊಳವೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಕೊಳೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ,ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಮೂಡುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಉರಿಯೂತವಿದ್ದರೆ ಮಿಣಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

12. **ಮುಟ್ಟಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?**

ಹಲವು ದೈಹಿಕ, ಚೋದನಿಕೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಾರಣವಾದರೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತಂಕ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

13. **ಮುಟ್ಟನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?**

ಹೌದು. ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಜ್ಞರು ಮುಟ್ಟು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು, ಅಂಡಾಣು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ಲೋಮಿಫೆನ್ (Clomphene) ಜಾತಿಯ ಔಷಧಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಅದನ್ನು ತಜ್ಞರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

1. ಋತುಯಾತನೆ (Spasmodic Dysmodic Dysmenorrhea)

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮದುವೆಯಾಗದ, ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಟ್ಟಣದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಇಲ್ಲವೇ ರಜಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೈಭಾರ, ಸೊಂಟನೋವು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿರುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದು, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಭೇದಿಯಾಗುವುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಂಟು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಸುಲಭ. ಮದುವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಶಮನಕಾರಿಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದುಂಟು.

2. ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದ ಋತುಕ್ರಿಯೆ

ಬಹಳ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. 21ರಿಂದ 45 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ

ಮುಟ್ಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕದಿಂದಿರುವಾಗ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು Dysfunctional Uterine Bleeding ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಉಂಟು.

3. ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬಗತಿ

ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು, ಚೋದನಿಕೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ವಿಳಂಬಗತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಟಿ.ಬಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಳಂಬಗತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

4. ಮುಟ್ಟು ಮುಂಚಿನ ಉದ್ವೇಗ (Premenstrual Tension)

ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವಾರದಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೈ ಭಾರ, ನೀರು ತುಂಬಿದ ಭಾವನೆ, ಸುಸ್ತು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಕೋಪ, ಸಿಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹಲವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಕಾರಣಗಳು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲವು. ಚೋದನಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಧ್ಯ.

5. ಮೈನೆರೆಯದಿರುವಿಕೆ, ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವಿಕೆ

ಹದಿಹರೆಯ ತಲುಪಿದ ನಂತರವೂ ಮೈನೆರೆಯದಿರುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯಾದರೆ, ಮೈನೆರೆದ ನಂತರ ಪುನಃ ಋತುಮತಿಯಾಗದಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ತೋರುವ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೆ. ಇತರರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಾದ ಚೋದನಿಕೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಬಣ್ಣದಿಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮೆದುಳು, ಅಂಡಾಶಯ, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಔಷಧಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಾಧ್ಯ.

6. ಅವಿತುಕೊಂಡ ಋತುಸ್ರಾವ

ಯೋನಿಪಟಲ ಹರಿಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವ ಹೊರಗಡೆ ಬರದೆಯೇ ಒಳಗಡೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಾಶಯಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನೇ Haemocolpos ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿರಿದಾದ Haematometra ಎನ್ನುವ ಋತುಸ್ರಾವದ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಅಸಹಜ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಶೇಖರವಾಗುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡಬಹುದು.

7. ಋತುಬಂಧ ಅಥವಾ ಋತು ಸಮಾಪ್ತಿ (Menopause)

ಋತುಸ್ರಾವ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಂತರ 46ರಿಂದ 53ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಇದೇನೂ ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬಗತಿ, ಅತಿರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, 'ಭ್ರಮಾ ಬಸುರಿನ ಅವಸ್ಥೆ', ಉದ್ವೇಗ್ನತೆ, ಕೋಪ, ಮರೆವು, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಆತಂಕ, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ, 'ಶೀತೋಷ್ಣದ' ಭಾವನೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸೆಕೆಯಾಗುವುದು, ನೋವು, ನವೆ, ಬೊಜ್ಜು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದೊಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೊಂದರೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ವಿಟಮಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಎಂದಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಮನಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜಜ್ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವವರೂ ಉಂಟು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಅತಿಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಸಿರಾಗುವ ಭಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ◆

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
[illegible]
ಇ-ಮೇಲ್ : [illegible]19@yahoo.com ಮೊಬೈಲ್ : 9845282399

ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು

1. ಮುಟ್ಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.
2. ಮುಟ್ಟಾದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮರಗಿಡಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಬತ್ತಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ.
3. ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗಸರು ಹೊಳೆ ದಾಟಬಾರದು, ಹೂ ಮುಡಿಯಬಾರದು.
4. ಅವರು ಮುಟ್ಟಿದ ಆಹಾರ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
5. ಹೊರಗಡೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗಬಾರದು. ಆಗ ದೆವ್ವ, ಪೀಡೆ, ಪಿಶಾಚಿಗಳ ಕಾಟ ಜಾಸ್ತಿ.
6. ಹೆಂಗಸರು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಕೊಳಕನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ..
7. ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ.
8. ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
9. ಕ್ರೀಡೆ, ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು.
10. ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
11. ಹೆಂಗಸರು ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬಂದು ಹುಚ್ಚಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.
12. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.
13. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ 'ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ' ಗಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
14. ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು.

ಇವೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು.

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರೊಂದಿಗೆ

ಕುಸುಮಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ರೋಣ

■ **ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಹಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಬೆಳಕು, ಅತಿಯಾದ ಧ್ವನಿ, ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.**

● ಇಂಥ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಬಹುಶಃ ಸರ್ವಾಯಿಕ್ಲ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೊಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆◆◆

ಅನುರಾಗಿಣಿ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ **ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು, ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೆ?**

● ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ನೀವು ಡೈಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್‌ಸ್ಕೋಪಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ವರದಿಯು ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅಂಥ ಅಡೆತಡೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

◆◆◆

ಪಲ್ಲವಿ ಜೋಶಿ ಮೈಸೂರು

■ **ನಾನು 32ರ ಗೃಹಿಣಿ. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೆ?**

● 'ಸ್ಪೆಫಿಸೋಗ್ರಿಯಾ-30' ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ-ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ-ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು 'ಚೆಲಿಡೂನಿಯಂ-30' ಒಂದೊಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುವು. ಪೂರ್ತಿ ಹೋಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಆದರೂ ನೀವು ಚರ್ಮತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಲೈಟನಿಂಗ್ ಏಜಂಟೂಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

◆◆◆

ಮಧುಬಾಯಿ ಸುರಪುರ

■ **ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಆಚೆ ಈಚೆ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದು ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.**

● ಕುಷ್ಠರೋಗವಲ್ಲ. ವಿಟಲಿಗೊ ಅಥವಾ ಲ್ಯುಕೋಡರ್ಮ ಇರಬಹುದು. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಹುಳಿ, ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡಬೇಡಿ.

◆◆◆

ರಾಮಣ್ಣ ಜಾಯಿ ಇಂಡಿ

■ **ನನ್ನ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿದೆ, ದಪ್ಪಾಗಿದೆ, ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಗೂ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೈಲ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**

● ನಿಮಗೆ ಇಕ್ಥಿಯೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಾದನ (ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್) ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

◆◆◆

ಶ್ರೀನಿವಾಸ ದೇವಪುರ ನಾಂದೇಡ (ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ)

■ **ನಾನು ಸೈಕೊಸೊಮ್ಯೆಟಿಕ್‌ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆ. Eltroxim ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಏನು ಹೇಳಿ.**

● ಎಲ್ಟ್ರಾಕ್ಸಿನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೈಪೊಥೈರಾಡಿಸಂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಂಡೊಕ್ರಾಯಿನೊಲೊಜಿಸ್ಟರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕೆಲವು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಸೈಕೊಸೊ ಮ್ಯೆಟಿಕ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

◆◆◆

ಹೆಸರು ಬೇಡ ಹಾಸ

■ **ನಾನು 23ರ ವಿವಾಹಿತೆ. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಗಾ ದೊಡ್ಡದು ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳು ಸಡಿ ಸಡಿಲಾಗಿವೆ. ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಏನಾದರ ಉಪಾಯವಿದೆಯೇ?**

● ಅನುಭವಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿ. 'ರಿಡಕ್ಷ ಮೆಮೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ' ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

◆◆◆

ಸುನಿಲ್ ಶರ್ಮಾ ಶಿವಕ

■ **ಋತು ಬದಲಾವಣೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮೂಗ ಕಿವಿ, ಎದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಲರ್ಜಿಗೊಳ ಗುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತ**

● ಮೊದಲೇ ಅಲರ್ಜಿ. ನೀವು ಆಹಾರ, ತಿಂ ಪಾನೀಯ, ನಿದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆◆◆

ಯೋಗೀಶ ಕುಮು

■ **ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ವಯಸ್ಸು 17 ವರ್ಷ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವುದಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಓದುತ್ತ ಕುಳಿತರೆ ತಲೆನೋ ಅನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದ ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಏಳ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ.**

● 'ಆಮಪಾತಾದಿ ರಸ' ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮತ್ತು 'ಆಮಲ ರಸಾಯನ' ಎರಡೆರ ಚಮಚ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 'ಅಮೃತಾರಿಷ್ಟ' ಎರಡೆರ ಚಮಚ ಮತ್ತು 'ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

◆◆◆

ಗಿರಿಜಾ ಬೆಳಗ

■ **ನಾನು 42ರ ಗೃಹಿಣಿ. ಟೊಂಕದ ನೋವಿನಿ ನೊಂದು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಬಲಭಾ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮಾಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಕಾಲಿಗೆ ಇಳಿದ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.**

ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬರುವವರೆಗೆ 'ರಸಟಾಸ್ಕ್-2000' ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

◆◆◆

ಮೇಶ್ವರ — ವಾಡಿ

■ **ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಗಲ್ಲದ ಚರ್ಮ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಉರಿತ ಮೊದಲು ಜೋರಾಗಿ ಆ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.**

● 'ಕ್ಯೆಲ್ಕೆರಿಯಾ ಸಲ್ಫ್-30' ಒಂದೊಂದು ಡೋಸ್ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು 'ಸಾಯಿಲಿಶಿಯಾ-30' ಒಂದೊಂದು ಡೋಸ್ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಬಾರಿ 12 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

◆◆◆

ಜಯ್ ಶಿಣೆ — ಶಿರಸಿ

■ **ನಾನು 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕ. ನಡೆಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಓಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ.**

● 'ಸ್ಯೆಫಿಸೊಗ್ರಿಯಾ-30' ಒಂದೊಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಮಧ್ಯಾಹ್ನ-ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು 'ಚೆಮಿಡೊನಿಯಂ-30' ಒಂದೊಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

◆◆◆

ರ್ಣಪ್ಪ ಜಾಲಿ — ಜಮಖಂಡಿ

■ **ನಾನು 19 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮುಖ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ಬಾಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಮುದುಕನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.**

● ನೀವು ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ನನಗೆ ಯಾವುದೋ ರೋಗ ವಿರಬಹುದು' ಎಂದು ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸೊರಗುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಬಳಿಕವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

◆◆◆

ವಾಹಿತ ಗೃಹಿಣಿ — ಚಡಚಣ, ಬಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ

■ **ನಾನು 35ರ ವಿವಾಹಿತೆ. ವಿವಾಹವಾಗಿ 13 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಇನ್ನೂ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆರು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದೆ. ಡಿಂಬವಾಹಿ ನಾಳದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದುದರಿಂದ ಆ ನಾಳವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ನಾಳ ಬಂದ್ ಆಗಿದೆ. ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಮೂಲಕವೇ ನನಗೆ ಮಗುವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.**

● ನಿಮ್ಮ ಕೇಸ್ ಹಿಸ್ಟರಿ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮಗೆ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮೂಲಕವೇ ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕು. ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.

◆◆◆

ಭಾಗ್ಯವಂತಿ — ಊರು ಬೇಡ

■ **ಸುಮಾರು 3 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎರಡೇ ದಿನ ಆಗುತ್ತದೆ.**

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಎನಾಲಜೆನಿಕ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜತೆಗೆ ಐರನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

◆◆◆

ಮಂಜುನಾಥ ಶಿವಕೆರೆ — ತುಮಕೂರು

■ **ನಾನು 32ರ ಗೃಹಸ್ಥ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ 'ಬೆಲ್ಸ್ ಪಲ್ಸಿ' ಎಂಬ ರೋಗವಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ವಾಯಸೊಲೋನ್ (Wysolone) ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಮುಕ್ತನಾದೆ. ಈಗ ಗಾಳಿ ಹತ್ತಿದಾಗ ಮೊದಲಿನ ರೋಗದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಾದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಲಕ್ವದ ಸೂಚನೆಯೇ?**

● 'ಬೆಲ್ಸ್-ಪಲ್ಸಿ' ರೋಗವು ಮುಖದ ಮಾಂಸದ ಮೇಲೆ ಲಕ್ವ ಆದಾಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಲಕ್ವ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ-ಅದು ಕಡಿಮೆ. ಮಿದುಳಿನ ಸಿಟಿಸ್ಕ್ಯಾನ್ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡಿದರೆ ಏನೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

◆◆◆

ರಂಜನ್ — ಹೊನ್ನೂರು

■ **ನಾನು 17 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪುನ್ನಿ ಇದೆ. ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕೂದಲೂ ಇದೆ. ನಾನು ಕೂದಲನ್ನು ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬಿರುಸಾಗಿವೆ. ಉದ್ದವಾಗಿವೆ. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಏನು?**

● ನಿಮಗೆ ಬಹುಶಃ ಬೆಕೆಸಿಸ್ ನರ್ವ್ಸ್ (Beokesis Nerves) ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು.

◆◆◆

ಗಂಭೀರ — ಉಜಿರೆ

■ **ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನ್ನ ಕೈಗಳ ಉಗುರಿನ ಬಳಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದು ಯಾವ ರೋಗದ ಸೂಚನೆ?**

● ಇದು ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆ. ಬೇಗನೆ ಡಾಕ್ಟರರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿ.

◆◆◆

ಸಂಜಯ — ಕುಲಾಲಿ

■ **ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲದ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದೆ. ಊಟ ತಿಂಡಿ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲವೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.**

● ನಿಮಗೆ 'ಧಾತು ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಟ್ರೆಕ್ಯೂಲೈಸರ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

◆◆◆

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ'/ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್–1

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್
ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ, ಮಂಡ್ಯ.

: ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

11) ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ?

12) ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ?

13) ಎಷ್ಟನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಅತಿ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ?

14) Silica ಧೂಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಬೇರೂರಿದ (Chronic) ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ?

15) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಘನ ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು (Sperm Count) ?

16) ಆಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕವೆಷ್ಟು ?

17) ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯ (Circulation) ವ್ಯತ್ಯಯದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮೆದುಳು ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲುದು ?

18) ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲವೆಷ್ಟು ?

19) ಗಂಟಲ ಕುಳಿಯ (ಗ್ರಸನ ಕೂಪದ) ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿನ (Bacterial Pharyngeal) ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದ್ರೋಗ ಯಾವುದು ?

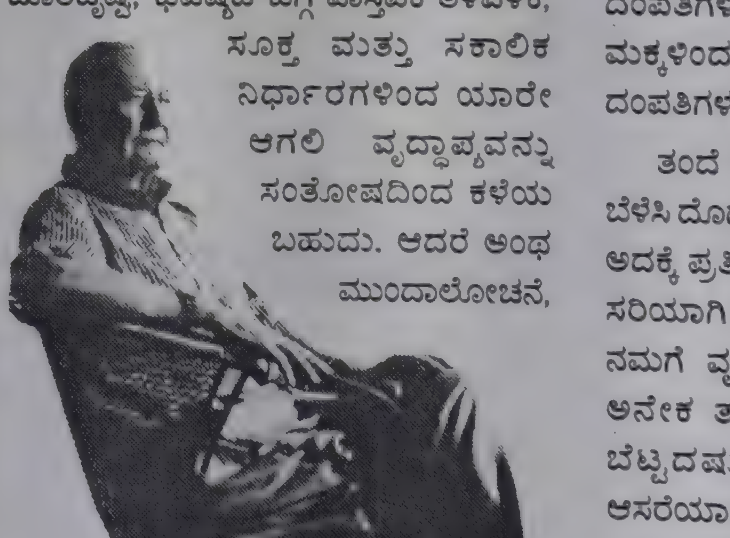
20) ಕ್ಷಯರೋಗ ವಾಸಿಮಾಡಲು ನೀಡಲಾಗುವ Streptomycin ಔಷಧದ ಮುಖ್ಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಏನು ?

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ : ಯಾರಿಗುಂಟು–ಯಾರಿಗಿಲ್ಲ?

ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ-ಇವು ಮೂರು ಬದುಕಿನ ಹಂತಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ. ಎರಡನೆಯದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಡು ತಿಂದು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟು, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು ಬದುಕಿನ ಸಾರ್ಥಕತೆ. ಬಾಲ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯವ್ವನದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ಗಟ್ಟಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವಿಗೆ ಕಷ್ಟದ ಅನುಭವವಾಗುವುದೇ ಈ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ. ಹಲ್ಲು ಹೋಗಿ, ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿ, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವ ವಿಹ್ವಲ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಸಹಾಯಕತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ದಿನಗಳನ್ನು ನೂಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಸ್ಸಂಜೆಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವ ಮುನ್ನಿನ ಸಮಯ ನಿರಾಶಮಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕೂಡ ಹಾಗೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಇದು ಬದುಕಿನ ಮುಸ್ಸಂಜೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ-ನಿರಾಶೆಯದಾದರೂ ಇದನ್ನು ಸಂತಸಮಯ ವಾಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಮಯವಾಗಿಸುವುದು ಅವರವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಾಲೋಚನೆ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಕಾಲಿಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಥ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ,



ಅಂಥ ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಸಕಾಲಿಕ ನಿರ್ಧಾರಗ
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಂ
ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೂ ಸಂತೋಷಮಯವಾಗಲು ಪುಣ್ಯ ಬ
ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಪುಣ್ಯ ಯಾರಿಗುಂಟ
ಯಾರಿಗಿಲ್ಲ?

ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ಮತ್ತು ಕಮಲಮ್ಮ ವ
ದಂಪತಿಗಳು. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ
ಇರುವಾಗಲೇ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಗಳಿಸಿ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮ
ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳ ಮದ
ಮಾಡಿ, ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ
ಮುಗಿಸಿದರು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಪಟ್ಟಣ ಸೇರಿದ ಮ
ಅಲ್ಲೇ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದರು. ಅಲ್ಲೇ ಮ
ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡರು. ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ
ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ಮತ್ತು ಕಮಲಮ್ಮ ಇತ್ತ ಹಳ್ಳಿ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಗಳನ್ನು ನೂಕತೊಡಗಿದರು. ಮ
ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿರುವ ಹಳ್ಳಿಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ
ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗ
ಬರಬರುತ್ತ ಭಿಕಾರಿಯಾದ
ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯನವರು ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವ
ಭದ್ರಗೊಳಿಸುವ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ
ಮರೆತರು. ತಮಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ,
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಇದು ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ಮತ್ತು ಕಮಲ
ದಂಪತಿಗಳ ಕಥೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನ
ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವ ಅನೇಕ
ದಂಪತಿಗಳ ಕಥೆಯೂ ಕೂಡ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಹ
ಬೆಳೆಸಿ ದೊಡ್ಡವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೃತಾರ್ಥರಾಗು
ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಗ
ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮ
ನಮಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎ
ಅನೇಕ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಇಟ್ಟುಕೊಳ
ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಆಸೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ
ಆಸರೆಯಾಗಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳು ದೂರಾಗಿ ಇ
ಅಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಭಿಕಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಾರ

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು
ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿ
ದೇವರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹೂವಿ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವಾಗ

...ಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ದಾಳಿ ...ಡಿತೋ ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ...ಗಣಿಸುವುದು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ...ತೃದೇವೋಭವ ಪಿತೃದೇವೋಭವ ಎಂಬ ...ತನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ ನಮ್ಮ ...ಶದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ...ಕ್ಕಿಂತ ಕಡೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ...ಾದಕರ.

...ವೃದ್ಧರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಈಗೀಗಂತೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ...ತಾಜನಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ...ಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ತಮ್ಮ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ...ಯಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ಎಲ್ಲಾ ...ದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಆಸರೆ ಸಿಕ್ಕದೆ ...ದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದೂ ...ಕಾರಿಗಳಾಗುವ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳೇ ...ಲೆಯಾಗಿವೆ.

ಕೆಲವು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ ...ಂತರ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ...ವು ಗಳಿಸಿದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಂಚದೆ ತಾವು ...ಾಯುವವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇ ...ಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ತಿ ಆಸೆಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು-...ೊಸೆಯಂದಿರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ...ೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹಾಗೆ ...ಾಡುತ್ತಾರೆ ವಿನಃ ಆಸ್ತಿ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ ...ಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜನ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ...ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ...ಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೂ ಒಂದಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ...ುತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ...ಾನ್ನಿಧ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ...ಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯಬಹುದು.

ಭಿಕಾರಿಯಾಗುವ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಸೇರುವಂಥ ...ೀನಾಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ...ೃದ್ಧರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ...ಸರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪಟ್ಟಣ ನಗರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ...ಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ...ೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ...ಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರಂತೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ...ೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸ್ವರ್ಗದಂತೆಯೇ. ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ...ಾಯಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕಲರ್ ಟಿವಿ ಕೂಡ ...ಮೆರಿಕದಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ವೃದ್ಧ ...ಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ...ೋಗಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ತಂದೆ ...ಾಯಿಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ...ಂದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿವಶಂಕರಯ್ಯನವರು ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು. ಅವರಿಗೆ ಮೂವರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಎಲ್ಲರೂ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ. ಒಬ್ಬ ಕಾರವಾರದಲ್ಲಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರಾಂಚಿಯಲ್ಲಿ. ಅವರೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೆಲೆಯೂರಿದ್ದಾರೆ. ಶಿವಶಂಕರಯ್ಯನವರು ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಗಳಿಕೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬರುವ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನ ಇಬ್ಬರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದಲೂ ಒಂದಷ್ಟು ಹಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಶಿವಶಂಕರಯ್ಯನವರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಇವರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯನವರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಅಭದ್ರ.

ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯನವರಂಥ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ವೃದ್ಧರ ಬದುಕಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಶಿವಶಂಕರಯ್ಯನವರಂಥ ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ವೃದ್ಧರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದೆವು. ಈಗ ಕೆಳವರ್ಗದ ವೃದ್ಧರ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಕೆಳವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳ ಚಿತ್ರಣವೇ ಬೇರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳು-ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಮರಿಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಊರಲ್ಲೇ ಏನೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಬದುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೃದ್ಧರ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿತು. ಮೇಲ್ವರ್ಗ, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ, ಕೆಳವರ್ಗಗಳ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ವೃದ್ಧರು ಯಾವ ಕುಂದುಕೊರತೆಯನ್ನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಕೆಳವರ್ಗದ ವೃದ್ಧರೂ ಸಹ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ವೃದ್ಧರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆಸ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗೇ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೃದ್ಧರನ್ನೂ ಕೇಳಲಾಗಿ ಅವರೂ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಹೇಳಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ವೃದ್ಧರು.■

ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್—1

: ಉತ್ತರಗಳು :

11) 5 ಲೀಟರ್‌ಗಳು (ಸುಮಾರು).

12) 5 ಲೀಟರ್‌ಗಳು (ಸುಮಾರು).

13) 10 ರಿಂದ 16ನೇ ವರ್ಷದೊಳಗೆ.

14) Silicosis : ಸಿಲಿಕ ದೂಳಿರುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದುದರ ಫಲವಾಗಿ ಸಿಲಿಕಯುಕ್ತ ನಾರುಗಟ್ಟಿದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಉಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.

15) 60 ರಿಂದ 80 ದಶಲಕ್ಷ ವಿರ್ಯಾಣುಗಳು (ಒಂದು ಸಿ.ಸಿ. ಪ್ರಮಾಣದ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ) ! (6 ರಿಂದ 8 ಕೋಟಿ. 1 ಕೋಟಿಗೆ 100 ಲಕ್ಷ.)

16) 2.5 ರಿಂದ 3 ಕಿ.ಗ್ರಾಂಗಳು.

17) ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗಿಂತ ನಂತರ 3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ.

18) ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ 12 ರಿಂದ 14 ಗಂಟೆಗಳು ; ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳು.

19) Rheumatic heart Disease. ಮೊದಲಿಗೆ ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರ (Rheumetic Fever : ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವೂ ನೋವು ಇರುವ) ಉಂಟಾಗಿ, ಹೃದಯವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ತಟಲದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ (ಬೆಡ್‌ರೆಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.) ನೇರನಿಂತ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕವಾಟಗಳ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭವ (Hearth Filure : ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಂತು ಹೋಗಿ ವಿದುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಆಗುವುದು) ಮರ್ಮರ (Muranur : ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಮರ್ಮದ ಶಬ್ದ) ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

20) ಕಿವುಡತನ

● ಆರೋಗ್ಯದ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ನನ್ನ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಔಷಧ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. "ಡಾಕ್ರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೆ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುವ ಈ ಔಷಧಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿಯೇ?"

○ ಖಂಡಿತ 'ಇವುಗಳು ಲಾಭಕಾರಿಯೇ' ಎಂದರು. ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ನಂತರ "ಆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ" ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಲಂಗೋಚಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರು.

●●●

ಲೆಕ್ಚರ್ : (ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಫೋಬಿಯಾ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾ) ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಫೋಬಿಯಾಗಳಿವೆ. ಈಗ ರಾಜು, ನೀನು ಹೇಳು. ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಫೋಬಿಯಾ ಇವೆ?

ರಾಜು : 'ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು' ಒಂದು ಫೋಬಿಯಾಕ್ಕೆ ಅಲ್ವಾ ಸಾರ್.

●●●

● ಅದೊಂದು ಪುಕ್ಕಟೆ ನಾಟಕ. ಭಕ್ತಿ-ಭಾವದಿಂದ ಗ್ರಾಮದ ಜನರ 'ರಾಮಲೀಲಾ ನಾಟಕ'ವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ತಾನೇ ಸೀತೆ ವಧು ರಾಮನನ್ನು ವರಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಜನರೆಲ್ಲಾ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆ ದೃಶ್ಯ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಆ ನಾಟಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ 'ಸಮಿತಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿತು. ತಕ್ಷಣ 'ನಾಟಕ ಸಮಿತಿಯ 'ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಲಾಭಕಾರಿಯ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ 'ನಾಟಕ ಸಮಿತಿಯು ವೀಕ್ಷಕ 'ಸೀತೆಯ ಕನ್ಯಾದಾನ'ಕ್ಕಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಕೇಳಲು ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೇಳುತ್ತಾ ಓರ್ವ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಅತ್ಯಂತ ವಿನಮ್ರತೆಯಿ ಹಣ ಕೇಳಿದರು.

○ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಷ್ಟೇ ವಿನಯದಿಂದ "ಕ್ಷಮಿಸಿ. ನಾನು ವರನ ಕಡೆಯ ಮನು ಎಂದನು.

●●●

ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಸಲ್ಲದು



ಇಂಥಹದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು... ನಿಮ್ಮ ನಂತರ ಮಗ, ಸೊಸೆ, ಅಳಿಯ.. ಮಮ್ಮೊಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರೆ....



ಉಚಿತ ನೇತ್ರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಯಾಕೋ ನಮ್ಮ ಡ್ಯೂಟಿ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕ್ಲೀಯರ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?....

1ನೇ ಪೈಲಟ್ : ಈ ಹುಚ್ಚರನ್ನು ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾವು ಹುಚ್ಚರಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗಳೇ ವಿಮಾನದ capacityಯುಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಕರೆತರುವುದು?

2ನೇ ಪೈಲಟ್ : (ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದು) ಇವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ತಿರು. (ಹುಚ್ಚರತ್ತ ತಿರುಗಿ) ಯಾರೂ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಬಾರದು.

1ನೇ ಪೈಲಟ್ : (ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮಲಗಿದ್ದ ಹುಚ್ಚನನ್ನೆಬ್ಬಿಸಿ) ಎಲ್ಲಯ್ಯ ಉಳಿದವರು?

ಹುಚ್ಚ : ತುಂಬಾ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಆಡ್ಲಿಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ.

●●●

ರೋಗಿ : ಹುಳುಕಾದ ಹಲ್ಲು ತುಂಬಾ ನೋವು ಕೊಡ್ತಿದೆ ಸಾರ್. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಿತ್ತು.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಸಮಾಧಾನದಲ್ಲಿರಯ್ಯ

(ಎಂದು ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತುಕೊಟ್ಟರು)

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳೋಣ.

ರೋಗಿ : ಯಾಕೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನೋವಿರೋದು ಒಂದೇ ಹಲ್ಲಲ್ಲಿ.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಸುಮ್ನಿರಯ್ಯ, ನಾನು ತಗೊಳ್ಳೋ 50 ರೂ. ಫೀಸ್‌ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹಲ್ಲನ್ನು ಸರಿಮಾಡಬೇಡವೇ?

●●●

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Blo
3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23356435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chort Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 07

RNI No. 65817 / KA/BGW-1565/2005-20